

愛情に、 プロクラスの栄養を。

手軽に、プラス。



支援サイト【CAMPFIRE】にて応援よろしくお願いします！

食べるコンディショニングークラウドファンディング挑戦中 2026/10/21～2026/12/11



洗わない

浸けない

水を+20mL

ブレンド雑穀発芽玄米

Lifeleek

愛情に、 プロクラスの栄養を。

手軽に、プラス。



練習から帰った子の
「ごはん、まだ？」に。



お米を **洗わない**

水に **浸けない**

1合に水を **+20mL**



白米と比べると

食物繊維

7.0 倍

マグネシウム

5.3 倍

ビタミンB群

2.9 倍

※白米を1とした倍率（同じ重さ・調理前）。
配合比による計算値、成分分析は未実施。
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年に基づく。

いつもの白米に混ぜて炊くだけで、
発芽玄米と6つの雑穀の栄養が、
毎日のごはんに加わります。
お母さんのごはんは、そのまま。



支援サイト【CAMPFIRE】にて応援よろしくお願いします！

クラウドファンディング挑戦中 2026/10/21～2026/12/11 お試し1kg ¥4,000～



炊飯器に、 入れるだけ。

洗わない。浸けない。
水を1合あたり20mL。



1 量って、内釜へ

1合は約150g。洗わず、そのまま。

2 水を入れる

白米の水加減に、1合あたり約20mL。

3 塩を、ひとつまみ

おすすめ。天然塩（できれば海塩）を
1合あたり2g。入れたら、かき混ぜます。

4 いつもどおり、炊く

ふたを閉めて、スイッチを入れます。

5 5～10分蒸らして、ほぐす

炊き上がったら、さらに蒸らしてから
しゃもじでほぐします。

合数別の早見表

合数	本品	足す水	塩
1合	150g	20mL	2g
2合	300g	40mL	4g
3合	450g	60mL	6g
5合	750g	100mL	10g

足す水は、本品の合数×約20mL。
かたさは、お好みで。



白米に混ぜて炊くなら、わが家の割合でOK。

白米だけを先に研ぐか、無洗米を。本品は洗わず、そのまま入れます。
例：白米2合+本品1合なら、3合の目盛りまで水を入れ、
本品1合分の水 約20mLと塩2gだけを足します。
黒い粒が浮いても、だいじょうぶ。黒米・赤米の皮などです。

賞味期限

製造日から約180日

保存方法

直射日光、高温多湿を避け、
冷暗所で保存してください

開封後

チャックをしっかり閉じて
保存してください

支援サイト【CAMPFIRE】にて応援よろしくお願いします！

食べるコンディショニングークラウドファンディング挑戦中 2026/10/21～2026/12/11

