

# あなたや家族は今まで損してませんか？

一膳27円（あいらいす）で人生はより喜びのあるものに！！

## ★白米または玄米の選択できます

〈あいらいすはモチモチの食感が玄米も美味しいので特にオススメ〉

玄米には生活習慣病予防、若返り、免疫力向上などに優れた健康成分として白米に対し食物繊維5倍、カルシウムが2倍、ビタミンB1が4倍、血圧免疫力を高めるフィチン酸が5倍含んでいます。認知症の予防や改善に玄米特有スーパービタミンEは普通のビタミンEの50倍の効能が最近発表されました。

人見浩農園米は玄米も美味しいのが特徴の一つですので、この機会に人見浩農園玄米の味を多くの人に知ってもらいたいと考えキャンペーンに踏み切りました。

私もうーだい21開発者である恩師のススメで昨年より毎日愛用しています。



精米機購入して色々な種類で  
探っています。あいらいすです。

10/15 (木) 玄米届きました。夫師を糖尿病で医者から白米禁止まで言われた大変御りませぬ。早速玄米のみで食べて頂きたい。香ばしさを味わいたいです。送金へ振込でも15日欲しいです。

## ◆オススメの玄米・白米混合ごはん

玄米2合をぬるま湯で24時間 水に浸しておく。

白米1合は普通に研ぐ。

上記の玄米2合と白米1合を炊飯器に入れてかき混ぜる。

白米3合のメモリまで炊飯器に水を入れ普通の白米モード炊飯で出来上がり。

## ◆私が毎日実践の大豆、玄米、白米混合ごはん

最初は大豆 0.5合 玄米1合 白米1.5合 計3合で試してみてください。

私自身は、健康を優先させ大豆1合、玄米1合、白米1合で食べています。

上記玄米と同様に大豆と玄米を洗ってぬるま湯で24時間 水に浸しておく。

そのつけ汁を捨てないで一緒に炊飯します。

## 人見浩農園新米 ご予約申込書(お問い合わせ)先

★下記内容にてメール又はFAXにてお申し込み(又は、お問い合わせ)下さい

①メール先 [atom-21@nasuclub.co.jp](mailto:atom-21@nasuclub.co.jp) (件名:新米予約) ②FAX先 050-3488-6454

白米は30kg玄米を精米した量です。代金はお届け後に指定口座振込みです。 那須高原 標高500m 人見浩農園

あなたの第二の実家(故郷や田舎)のような思いを込めて那須高原から人見浩農園米をお届けします

氏名		電話番号	
住所	〒		

### 新米のご注文

品種【数量】	あいらいす 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】	コシヒカリ 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】	なすひかり 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】
新米価格	9,880円(通常12,000円)	9,000円(通常11,000円)	8,000円(通常10,000円)
お届け希望日	10月 日頃 希望時間 時頃	10月 日頃 希望時間 時頃	10月 日頃 希望時間 時頃

### 年間ご予約のご注文

品種【数量】	あいらいす 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】	コシヒカリ 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】	なすひかり 30kg 【白米 袋】【玄米 袋】
年間価格	11,000円(通常12,000円)	10,000円(通常10,000円)	9,000円(通常10,000円)

※新米ご予約とは別に、今年より年間ご予約を受け付けさせていただきます。来年8月頃までの期間に発注のご連絡を受けて随時発送させていただきます。但し、新米ご予約分で無くなり次第受付終了または年間ご予約を解除や減量させて頂くこともあります。