



お米だけだから  
おいしい



(調理イメージ)

おいしい、簡便だから継続しやすい!

お米100%だから、お米本来のおいしさが感じられる、身体に嬉しいごはんです。

低糖質を実現するために、高水分にて仕上げています。そのため通常のご飯よりもやわらかい食感となっています。

### 低GI

低GI (~55)	中GI (56~69)	高GI (70~)
 低GI レンジごはん そば	 スパゲッティ パンケーキ	 白飯 食パン

GI値(血糖値の上昇度合い)が55と低く、**低GI食品**に分類され、血糖値へ与える影響が少ないです。

### 糖質60%off\*

糖質量  
55.2g  
18.3g  
白飯 低GIレンジごはん

高アミロース米の夢十色(島根県産)を100%使用し、糖質60%offを実現。1袋食べても**糖質20g未満**です。

### 85kcal\*(約1単位)

白飯 252kcal/150g  
60% off  
低GIレンジごはん

1袋あたり**85kcal\***(日本糖尿病学会「食品交換表」において約1単位に相当)。内容量150gで満足感もあり、身体を気遣う方に嬉しいごはんです。

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)水稲めし(精白米・うるち米)との比較

◎袋ごと調理可能

袋ごと電子レンジや湯せんで調理可能。開封して袋のままでも、お茶碗に盛り付けても、ご家庭やオフィスで手軽に召しあがれます。温めることができない時は、そのままでも召しあがれます。



◎保管

賞味期限は常温で製造から約18か月間。ストックできて便利です。

※内容は変更になる場合がございます。

	ケース	ボール	バラ
内容量・入数	(150gX8)X4	150gX8	150g
希望小売価格(税抜)	—	—	250円
賞味期間	常温545日		
JANコード	4970941521109	4970941521116	4970941521079
ITFコード	04970941521109	—	—
サイズ mm	約 幅345×奥行257×高さ215	約 幅230×奥行165×高さ90	約 横150×高さ160×厚さ15