

总公司·办事处

- 总公司** 邮政编码 001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1 第1酵素 Building
TEL. 011-736-2345 / FAX. 011-736-2347
- 东京分公司** 邮政编码 130-0026 東京都墨田区两国3丁目24-10 第2酵素 Building「ECOLO」
TEL. 03-5625-2345 / FAX. 03-3632-7078
- 仙台办事处** 邮政编码 980-0014 仙台市青叶区本町2丁目10-33 第2日本办公楼 Building
TEL. 022-774-2345 / FAX. 022-217-0725
- 名古屋办事处** 邮政编码 450-0003 名古屋市中村区名驿南2丁目14-19 住友生命名古屋 Building
TEL. 052-559-2345 / FAX. 052-559-2347
- 大阪办事处** 邮政编码 541-0058 大阪市中央区南久宝寺町3丁目6-9 第3酵素 Building「心斋桥信息」
TEL. 06-6258-2345 / FAX. 06-6258-2346
- 松山办事处** 邮政编码 790-0011 松山市千舟町4丁目4-6 共荣兴产千舟楼町 Building
TEL. 089-903-2345 / FAX. 089-903-2347
- 福冈办事处** 邮政编码 812-0037 福冈市博多区御供所町3-36 第4酵素 Building「福冈 sunkus」
TEL. 092-510-2345 / FAX. 092-510-2347

玄米酵素集团

koken 株式会社 (玄米酵素生产工厂)

邮政编码 061-0211 北海道石狩郡当别町中小屋 329
TEL. 0133-27-2345 / FAX. 0133-27-2246

ECOLO 株式会社 邮政编码 130-0026 東京都墨田区两国3丁目24-10 第2 Building「ECOLO」
TEL. 03-3632-5533 / FAX. 03-3632-0933

洞爷健康馆 邮政编码 049-5802 北海道虻田郡洞爷湖町洞爷町294-2
TEL. 0142-87-2345 / FAX. 0142-87-2366

农业法人 洞爺自然农园有限公司

邮政编码 049-5811 北海道虻田郡洞爷湖町岩屋 51

日设工业株式会社 邮政编码 061-0211 北海道石狩郡当别町中小屋 329 株式会社 koken 内

玄米酵素 全知道 book

【玄米生活】





鹿内 正孝
玄米酵素株式会社
法人 董事长

通过“改善饮食” 带来真正的健康。

我们从成立伊始就以“通过改善饮食带来真正的健康”为核心理念，坚持正确膳食生活的启蒙指导。

所谓健康，是指强“健”的体魄，和“康”安的心态，再加上适度的运动，从而达到身心全面的健康。这就是我们所追求的“真正的健康”。

玄米酵素株式会社的追求

我们在推广玄米酵素的同时，致力于开展以玄米为中心的纯天然膳食生活启蒙运动。以“饮食改善缔造真正健康”为使命，每年开展各种讲座和料理教室超过 10000 回，运营纯天然食品餐厅、咖啡厅、纯天然食品商店，以及专门种植绿色安全农作物的洞爷自然农园。

不仅如此，为了每天把“安心、安全、高品质”的产品送到顾客手上，带来健康的每一天，从“种植”原材料的农家，到“加工”商品的工厂，再到管理品质的仓库，我们都进行最严格的监督管理。

玄米酵素株式会社的目标

我们认为，“食”（玄米纯天然饮食）、“动”（适度的运动）、“心”（平和的心态）是孕育健康的三要素，其中“食”，是达到真正健康的基础和关键。

现代日本社会，暴饮暴食，营养过剩等不健康的饮食习惯引起的生活习惯病不断攀升。

不仅是日本，全世界的人们如果想要得到健康幸福的生活，都应该遵循自然法则，养成正确的饮食生活习惯。玄米酵素坚定信念，为让更多的人得到真正的健康幸福，会不遗余力的将饮食生活启蒙指导与玄米酵素的普及坚持到底。

昭和46年创业以来，一直关注着国民的健康

全国粉丝的心声蜂拥而至！

HI•GENKI 玄米酵素这个玄米发酵食品，受到很多忠实用户30年多来的支持。妈妈把玄米酵素分享给孩子，孩子又把它分享给自己的下一代，甚至有四世同堂一起吃玄米酵素的家族。我们从这些来自全国的好评声中节选了一些，来看看他们都是怎么评价的吧：

※年龄为被采访时年龄



没觉着自己“上岁数”

VOICE!

完全不把自己划入“高龄者”人群，也不会给儿孙添麻烦；工作，爱好，旅行，充实的度过每一天。这样美好的生活，全受益于平衡的饮食生活和健康管理。

东京都 / 板津 邦子 (60-69岁)

怀孕以来一直在吃

结婚以来一直坚持每日3餐后吃HI•GENKI玄米酵素。即使怀孕期间，以及产后哺乳期也没间断。母子都很健康，一直是母乳喂养，健康的宝宝马上就要迎来一岁生日了。从今以后我想我家也不会离开玄米酵素，全家的健康与欢笑是我最大的愿望。

千叶县 / 木村 香菜子 (20-29岁)、结衣



还是精神头十足的 现役上班族！

VOICE!

吃玄米酵素已经3年，今年我71了，但还没从工作岗位上退下来。

能一直这么有精神地工作是托了玄米酵素的福。现在家里4口人都在吃。

静冈县 / 中川 利雄 (70-79岁)

素颜也没问题

即使不化妆，
也会被称赞气色超健康。

东京都 / 坂卷 纯子 (50-59岁)

VOICE!



出国旅行一周还是精神百倍！！

VOICE!

即使在国外旅行一周，还是体力满满，精神十足。

栃木县 / 大角 英子 (50-59岁)

VOICE!

超爱 HI•GENKI!

每天都跟妈妈一起吃螺旋藻玄米酵素。
我的朋友也喜欢吃的。

神奈川县 / 伊藤 琉奈 (3岁)



因蔬菜摄取不足，离不开玄米酵素

VOICE!

我是添加螺旋藻HI•GENKI玄米酵素的忠实粉丝。

它太适合像我这样独身生活、蔬菜摄取不足的人了！

每天都过得充满活力，完全无法离开HI•GENKI玄米酵素了！

神奈川县 / 阿万野 要一 (40-49岁)

玄米的健康力量

-health power of brown rice-

玄米，即糙米，是稻谷脱去外保护皮层稻壳后，留下胚芽和表皮状态的稻米。它富含维生素、矿物质与膳食纤维等多种营养成分，是一种非常理想的主食，近年已成为全球瞩目的绿色健康食品。

玄米



精米



VS

以维生素B1为例

如果想摄取与吃100g玄米饭等量的维生素B1，除了普通精米饭外，还必须补充相当多的副食。



玄米中所含有益健康的主要成分

膳食纤维(不溶性)

阿拉伯木聚糖

纤维醇(肌糖)

IP6(肌醇六磷酸)

γ-氨基丁酸(GABA)

阿魏酸

和精米比起来这么棒!!

玄米在被加工成精米的过程中，流失掉了绝大多数的营养价值。玄米饭中所含维生素B2，约是普通白米饭的2倍，膳食纤维约是普通白米饭的5倍，维生素B1甚至是普通白米饭的8倍。



※烟酸=维生素PP含量(相当于维生素B5含量) ※分析数值依据2010年日本食品标准成分表做成

玄米的弱点

对身体如此有益的玄米却得不到普及的原因。



营养价值如此之高的玄米，却没有普及到现代人的家庭餐桌上，主要是因为玄米难于料理，口感不如精米，而且正是因为玄米助消化，所以需要用力咀嚼，给牙不是很好的老年人带来很大不便。

玄米酵素是…?

玄米 × 麹菌

我们在发酵玄米时加入用麹菌，使其更易于被人体消化吸收。麹菌也被广泛应用在味噌和酱油等发酵食品的制作中。

安全·安心

作为主原料的玄米胚芽和种皮，均来自签约农家所栽培的玄米，经检测保证无农药成分。

膳食纤维是牛蒡的4倍

与牛蒡相比，膳食纤维是其4倍。

促进消化吸收

发酵可以促进消化吸收，同时生成各种酵素，以及易于吸收的游离性维生素B族和丰富的氨基酸。

颗粒状便于携带

无论是在外面吃饭还是外出旅行，都方便携带随时服用。

富含维生素矿物质

富含维生素B族、维生素E、镁、亚铅等维生素矿物质。

对健康有益成分

玄米中含有γ-氨基丁酸(GABA)和植酸锌

美容养颜

玄米中含有阿魏酸，并且在发酵过程中还会生成麹酸等。

低卡路里营养补给

1天吃6袋玄米酵素也才只有约88大卡，是绝对低卡路里的营养补给。

玄米酵素，就是这么不可思议!!



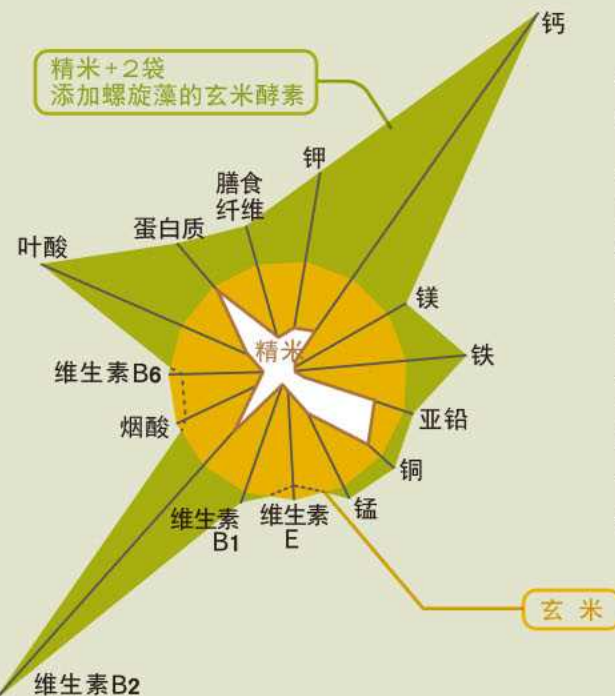
方便食用的颗粒状

HI-GENKI 玄米酵素 添加螺旋藻

Q 怎么吃?

A 正常吃精米饭的同时，每餐配合吃2袋玄米酵素，1天6袋，就可以得到比直接吃粗粮糙米更丰富的各种营养。

营养比较 精米 vs 玄米 vs 精米 + 2袋添加螺旋藻的玄米酵素



我们很难做到每天吃玄米饭，但有了玄米酵素，每天只吃白米饭，却能摄取比吃普通玄米饭还丰富的营养。从左侧的营养成分分析图我们可以看到，玄米酵素所含营养成分远远高于普通玄米和精米；如此便捷的营养补给，最适合现在忙碌高压的生活节奏。

□ 精米 □ 玄米 □ 将2袋添加螺旋藻的玄米酵素放入1人份的精米饭中

※ 1餐焖熟的玄米饭和精米饭的对比。以《日本食品标准成分表2010》为参考标准。

亲眼见证酵素的神奇力量

老是一不小心就吃撑的人请看!

1 在淀粉中加入热开水搅拌成糊状

淀粉跟米饭一样由淀粉质构成，所以可以把淀粉糊就想成是我们吃的饭。



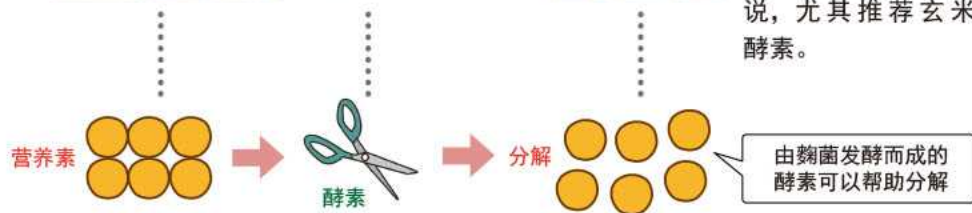
2 把玄米酵素倒入淀粉糊中加以搅拌



静置3分钟后再轻轻搅拌一下。玄米酵素开始分解淀粉质了!



淀粉糊被酵素分解后，就会恢复成水的状态。所以对于那些“经常一不小心吃顶”的朋友来说，尤其推荐玄米酵素。



由霉菌发酵而成的酵素可以帮助分解

玄米由霉菌发酵成为玄米酵素。霉菌在发酵玄米的过程中，除了生成可以分解淀粉质的酵素外，还会生成多种多样的酵素。食物中所含的营养通常不容易被身体吸收，而有了酵素对营养素的分解，这些营养素会更易于被人体吸收。

大量含有酵素的食物

发酵食品

味噌、纳豆、泡菜等发酵食品里，通常含有霉菌、纳豆菌、乳酸菌等各种由微生物发酵而成的酵素。



[味噌]



[纳豆]



[腌菜]



[玄米酵素]

生食

秋刀鱼配白萝卜泥、生鱼片和白萝卜丝配菜...传统日本料理，无论食材还是料理方法，都带来大量酵素。特别是白萝卜中含有的辛辣成分芥子油（蛋白质分解酵素），有助于鱼类的消化。



[大拌菜沙拉]



[山药泥拌饭]



[白萝卜泥]



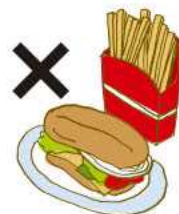
[鲜榨果汁]

酵素的弱点

加热会使酵素失去活力，所以从烧熟的食物中很难摄取酵素。



酵素本来就是蛋白质的一种，遇热易产生变化，超过70摄氏度就完全失去活力。现代生活中的很多煎炒烹炸食品，基本上无法从中获取酵素。



加工过的食品和方便食品都无法为身体提供酵素。现代社会欧美快餐的大量涌入，越来越无法让我们从食物中摄取到酵素。

玄米酵素的大众点评广场

顺畅不见小肚腩

每天2~3回，
顺畅不见小肚腩，
心情超舒畅！

50-59岁女性



找到“早晨的节奏”了

在杂志上读到玄米酵素以后，
大概1年前开始尝试。
现在终于找到晨便的节奏啦。

50-59岁女性



保持美丽

一直坚持吃玄米酵素的好处
就是，美容效果！
今后也会一直吃它！

30-39岁女性



被夸奖美丽

最近开始吃玄米酵素。
渐渐的出成效了，
被夸赞变漂亮了。

60-69岁女性



体重管理

妊娠后期开始吃玄米酵素，
每天都畅快舒适，并且有效的
进行体重管理！！要是能
更早知道就…。作为一名健康
管理控，迄今为止尝试过
各种方法，能遇到
玄米酵素这么出色
的产品，真的三生
有幸！

30-39岁女性



因为酒局很多

5年来按自己的节奏生活。
工作原因酒席很多，还经常
要吃大鱼大肉等油腻的东西，
所以常年在吃玄米酵素。
真的很感谢！

30-39岁男性



负重爬楼都没问题

虽然已经65岁，但拿着很沉
的行李上下楼梯都没问题。
一报上年龄，总是瞬间惊得
对方说不出话。比实际年龄
看起来年轻，经常被夸赞“闪
闪发光”。

60-69岁女性



怀孕以后开始吃

怀孕以后为了调整饮食，朋
友推荐我吃玄米酵素。照顾
小孩常常忙得不可开交，玄
米酵素食用方便可帮了大忙。
吃饭是一生的课题，于是
要一直用玄米酵素补充那些
摄取不足的营养。

30-39岁女性



玄米酵素里满满都是膳食纤维♪

专家建议一个人一天应摄取20g 膳食纤维。

按照最近日本的大众饮食结构来看，每天大概可以摄入15g左右，

剩下的5g就要靠补。

玄米酵素中含有的膳食纤维



是牛蒡的4倍！

是普通糙米饭的16倍！

每100g中膳食纤维含有量的比较

HI·GENKI 玄米酵素 (添加螺旋藻)	22.3g
牛蒡	5.7g
糙米饭	1.4g
香蕉	1.1g
菠菜	2.8g
地瓜	2.3g

根据《日本食品标准成分表 2010》计算

每天想要补足5g 膳食纤维的话…



约1/2根牛蒡



约2顿糙米饭



约1/2捆菠菜



约5根香蕉



约1个地瓜

每餐2袋 HI·GENKI 就OK!



6袋 HI·GENKI

Q

吃了玄米酵素，
可以补充多少每日所需营养？

A



6袋HI·GENKI与每日所需营养推荐量的比较



1天吃6袋玄米酵素(HI·GENKI添加螺旋藻)，对于30~49岁的女性每日所需营养推荐量来说，可以补充多少%呢？我们试着计算了一下，结果如上表。吃了玄米酵素以后，维生素B族、锰、镁等矿物质都能得到高效的补充。

参考：日本人的饮食摄取标准【2010年版】

※推荐量是根据适宜量进行计算的。

※推荐量：以某一个样本群体所测得的数据为参考基准，其中大部分人(97~98%)都充足的量，被定义为“适宜量”。

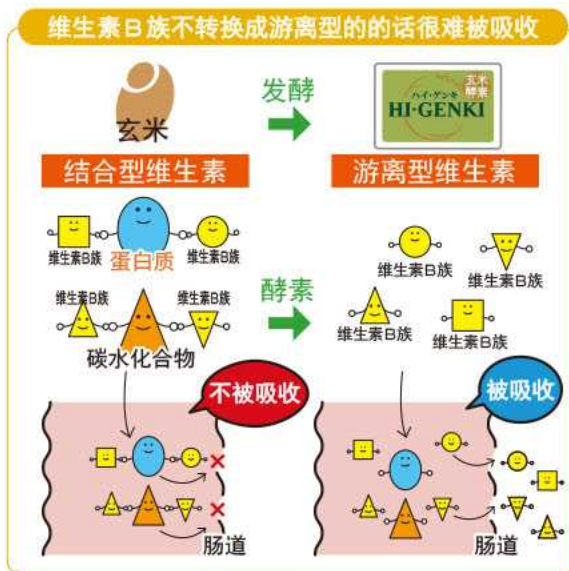
※目安量：适宜量：在某个特定的样本群体中，可以满足维持相对良好的营养状态的量被称为“适宜量”。实际上，在特定的样本群体中，表现出营养不足状态的人几乎被排除在观察范围之外。当“推荐量”无法计算时，便计算适宜量。

玄米酵素中的维生素B族， 比玄米中的更易于吸收！

玄米中富含的维生素B族与蛋白质等结合在一起，很难被吸收。需要胃酸以及各种酵素把它们转变为“游离型维生素”方可在肠内被吸收。所以虽然平时常吃粗粮糙米，身体对于维生素B族的吸收效率还是不高。立命馆大学的田中谦教授的研究显示，玄米经过霉菌发酵后，“游离型维生素”会大量增加。

对于那些不适合吃粗粮糙米，但是又需要高效吸收维生素B族的人，玄米酵素无疑不错的选择。

另外，运动会消耗大量的维生素B族，所以喜欢运动的人群，也非常需要玄米酵素♪



发酵过程能增加游离型维生素

B2	生物素(维生素H)	B6	泛酸(维生素B5)	烟酸(维生素B3)
21.2倍	8.4倍	5.7倍	2.5倍	2.1倍
发酵前 /100g 左右				
6.1mg	0.7mg	31mg	928mg	844mg
发酵后 /100g 左右				
129.4mg	5.9mg	178mg	2,324mg	1,786mg

玄米酵素的食用方法 ① ~基本方法&注意事项~

“怎么吃？吃多少？”

1日的基准量
 颗粒类型款 3~9袋/日，
 粉末类型款 10~30g/日，
 添加花粉款 60~120粒/日，
 糙米FINE 15~20粒/日
 ※计量汤匙小匙扒手终结1杯约1.7g

将颗粒、粉末含入口中，
 饮少量凉水或温水，
 润湿口中的颗粒、粉末送服。

掺进豆浆、蔬果汁中饮用。

撒进吃完干货只剩汤汁的味噌汤里饮用。
 再撒上碎芝麻的话更加美味。

倒入拌菜、纳豆中一起搅拌，
 或撒在沙拉上食用。

小儿酌减。
 以10kg体重对应每日1袋为宜。

添加花粉款、玄米FINE，
 可直接咀嚼享用。



注意 酵素不耐高温，避免直接加热或开水冲饮。

玄米酵素属于食品，所以对于用量与用法没有严格的要求。
 遵循基本适宜量，结合自己的身体需求食用即可。

玄机酵素食用方法② ~美味食谱~

GENKI 元气奶昔



在意卡路里的朋友，
推荐以GENKI元气奶昔代替早餐！

食材

- “元气大豆21”… 30g
- “玄米酵素”… 12g
- “元气糖(粗制糖)”… 4g

料理方法

- 1 将上述食材放入调酒杯或普通杯子里，加入300ml饮用水，充分搅拌。
- 2 元气糖(粗制糖)的量请根据个人喜好自由加减。

※关于粉末类型，计量汤匙小匙扒手终结1杯向参考约1.7g。
※用量请依据身体情况和个人喜好进行调整。患有糖尿病和肝脏、肾脏疾病的人，请注意1日摄入量，防止蛋白质摄取过多。
※做好以后请尽快饮用，特别是夏季，避免长时间放置。

食材(4人份)

- 原味玄米酵素… 20g
- 可可粉… 大勺1勺半
- くるみ… 60g
- 水… 2小勺
- デーツ… 3粒
- 天然盐… 少许
- 元气糖… 大さじ1~2杯

料理方法

- 1 椰枣去核
- 2 把所有食材放入食物粉碎机中打匀
- 3 把②用保鲜膜包裹好，捏成四方形，放入冰箱冷却至凝固。
- 4 将其8等分后，用额外准备的核桃仁装饰。

坚果巧克力



※椰枣是枣椰树的果实。如果买不到，可以用1~2大勺元气糖代替。
※加入少许白兰地等洋酒味道会更好。
※没有食物粉碎机时，可以用菜刀把核桃仁小心按碎，再与其他材料混合均匀。
※请尽快食用。

玄机酵素食用方法③ ~什么时候吃?~

空腹食用玄米酵素后，
膳食纤维在肚子里膨胀，
可以减少空腹感。

需要减少食量、减肥的朋友，
可以餐前食用。
肚子饿的时候用来充饥也不错。

酵素可以分解淀粉，
有助于消化，
所以选择餐后食用的人非常多。



味道、吃后的感想

非常喜欢玄米酵素的
味道! 非常适合
作为应急食物，所
以它也是应急袋中
的常备品。

最初觉得不好吃，
但是作为营养补给
坚持吃，慢慢的
就习惯了。



科学的了解一下玄米酵素...

玄米酵素分析表 ※100g 左右

商 品 名	HI·GENKI 原味	HI·GENKI 添加螺旋藻	HI·GENKI 添加灵芝	HI·GENKI 添加酵母葡聚糖	HI·GENKI 双叉乳杆菌
分 析 日 期	平成 23(2011)年 10月 25日	平成 23(2011)年 8月 15日	平成 26(2014)年 3月 28日	平成 23(2011)年 10月 25日	平成 26(2014)年 8月 25日
分 析 代 号	第11093973001 -01~02号	第11070576001 -01~02号	第14026260001 -01~02号	第11093973003 -01~02号	第14082042001 -01~02号
热 量	405kcal	417kcal	420kcal	415kcal	423kcal
蛋白质	13.4g	27.2g	25.9g	27.4g	14.3g
脂 肪	15.1g	21.4g	22.2g	21.2g	22.4g
糖 分	46.3g	18.0g	16.7g	17.7g	30.6g
膳食纤维	15.1g	21.9g	25.0g	21.7g	21.1g
钠	6.0mg	54.4mg	32.4mg	36.4mg	6.7mg
水	3.2g	2.9g	1.1g	3.3g	1.6g
矿物质	6.9g	8.6g	9.1g	8.7g	10.0g
钙	236mg	321mg	335mg	318mg	396mg
磷	1.57g	1.69g	1.86g	1.77g	2.25g
铁	5.53mg	11.3mg	11.4mg	11.5mg	7.34mg
钾	1.17g	1.89g	1.99g	1.97g	1.79g
镁	658mg	709mg	752mg	722mg	897mg
锰	12.4mg	12.2mg	13.3mg	13.1mg	17.0mg
亚 铅	4.91mg	5.20mg	5.26mg	5.50mg	5.48mg
铜	0.49mg	0.70mg	0.79mg	0.76mg	0.50mg
硒	5 μg	7 μg	8 μg	6 μg	6 μg
维生素 A	2 μg	900 μg	858 μg	631 μg	3 μg
维生素 B1	1.82mg	2.35mg	2.00mg	2.11mg	1.87mg
维生素 B2	0.62mg	0.91mg	0.88mg	0.94mg	0.65mg
维生素 B6	2.24mg	2.31mg	2.14mg	2.37mg	2.84mg
烟酸(维生素 B3)	34.0mg	31.4mg	37.0mg	31.5mg	50.3mg
泛酸(维生素 B5)	6.31mg	6.65mg	4.82mg	6.98mg	6.99mg
叶 酸	0.13mg	0.23mg	0.24mg	0.21mg	0.22mg
维生素 B12	0.14 μg	13 μg	9.8 μg	9.7 μg	无检出
生物素(维生素 H)	34.2 μg	42.2 μg	46.5 μg	46.7 μg	44.1 μg
维生素 E	7.9mg	6.7mg	6.6mg	5.8mg	10.7mg
维生素 K1	6 μg	85 μg	95 μg	126 μg	12 μg
无活性 SOD 超氧化物歧化酶	570 单位/g	600 单位/g	430 单位/g	410 单位/g	860 单位/g
植 酸	3.66g	4.31g	3.93g	4.33g	-

※为未检测 ※维生素E=α-生育酚 ※烟酸(维生素B3)=等量尼古丁酸(等量烟碱) ※维生素A=等量维A酸 分析机构:(财)日本食品分析中心

玄米酵素的学术研究

我司在平成10年(1998年)设立FBRA学术研究会,在全国各大高校开展玄米酵素的学术性研究。

FBRA是玄米酵素的学术名,意思是用麹菌发酵玄米(Aspergillus oryzae)的反应过程。FBRA研究整个反应如何作用,并把研究结果发表在《关于FBRA的学术研究》、《玄米酵素的魅力》(发酵PHP研究所)等处。

【FBRA研究会主要成员】

- 小林 博 先生 北海道大学名誉教授(元日本癌学会会长) 研究会总领
- 田泽 贤次 先生 富山医科药科大学名誉教授
- 森 秀树 先生 前岐阜大学校长
- 大西 克成 先生 德岛大学名誉教授
- 济木 育夫 先生 富山大学和汉医药学综合研究所教授
- 藤间 贞彦 先生 北海道医疗大学名誉教授
- 石川 秀树 先生 京都府立医科大学特任教授
- 片冈 佳子 先生 德岛大学大学院教授
- 冈田 太 先生 鸟取大学医学部教授
- 田中 谦 先生 立命馆大学药学部教授
- 久野 寿也 先生 名古屋市立大学大学院副教授



经常被提问的问题

-How To Eat Genmai Koso-

为了让大家更加安心的食用，我们把经常被问到的问题，一一作答。
请耐心等待，希望能对您的健康有帮助。

Q.1 大量摄入膳食纤维， 会不会容易放屁或引起涨肚？

A.1



玄米、地瓜、牛蒡、谷物等，都富含膳食纤维，吃后确实容易放屁或涨肚。膳食纤维被肠内细菌分解后，产生二氧化碳和甲烷等气体。这样的气体通常不会产生恶臭。持续吃一段时间以后，肠道内的环境（肠道内的细菌）会变稳定，屁也会有所减少。如果因为放屁比较多实在尴尬，可以先减少膳食纤维的摄入量，给肠胃更缓慢的适应时间。另外吃饭时吸入的空气也可能是引起放屁的原因。

涨肚同样也是由于膳食纤维被肠内细菌分解后产生气体所引起。另外，膳食纤维吸收了肠道中的水分膨胀起来也是原因之一。膳食纤维本来是促进肠道蠕动的，突然增加膳食纤维的摄入，肠道一时无法适应，才会造成涨肚。

Q.2 大量摄入膳食纤维， 大便会不会变很硬？



A.2

有些人吃了玄米、豆类以后大便会变硬，这与不溶性膳食纤维脱不了关系。在水分不足时，膳食纤维会引起硬便。所以在摄入不溶性膳食纤维后，应有意识多喝水。建议起床后、以及每餐间空腹的时候，多喝些入嘴温度刚刚好43℃左右的温水。此外，建议多吃海藻类、魔芋、苹果等富含水溶性膳食纤维的食物，可以软化硬便。硬得实在严重的时候，可以适当减少一些不溶性膳食纤维的摄入。



两种膳食纤维的平衡摄取最为重要！

Q.3 如果常吃粗粮糙米饭，还需要吃玄米酵素吗？

A.3

玄米很难消化，据说一口应该咀嚼50至100下。吃饭快的人，和肠胃不好的人，可以通过食用玄米酵素来帮助吸收营养。玄米酵素在发酵过程中还会产生帮助分解食物的酵素。

此外，那些吃了粗粮却没有感受到什么效果的人，也推荐试试玄米酵素。糙米里虽富含维生素B族，可是与蛋白质仅仅结合在一起，很难被直接吸收。当维生素B族转变成游离型维生素，才会被身体吸收。玄米酵素通过发酵，大幅增加易于吸收的游离型维生素B族（参考P17），比只吃糙米能吸收到更多的维生素B族营养素。

Q.4 饮食结构的调整坚持多长时间比较合适？

A.4

据说人体细胞每年都会更新8~9成。所以先试试改善1年饮食结构吧。



Q.5 孕妇、哺乳期的妈妈以及宝宝可以吃玄米酵素吗？



A.5

玄米酵素可以为妊娠中的准妈妈提供不可或缺的叶酸、维生素B12、钙、铁、膳食纤维，且1袋只有14大卡，特别适合孕妇和产后妈妈。这些营养素原则上还是要靠日常的均衡饮食来摄取，并通过玄米酵素进行更高效的补充。宝宝出生后的哺乳期妈妈也请继续食用。断奶后3个月的宝宝也可以一点点喂食玄米酵素了。

Q.6 玄米酵素可以和药一起吃吗？
可以的话如何服用？

A.6

医疗机构证明，如果不是因为对原材料过敏，玄米、麴菌等发酵食品可以跟药物同时服用。玄米酵素作为普通食品，在喜欢的任意时段食用即可。遵医嘱按时服药。必要时请咨询医生。过敏体质或亚健康的人，像调整饮食结构、或增加其他营养补充时一样，先请咨询医生。

我们的坚持就是…

提供“安全、安心、高品质的商品”。

从”种植”原材料的农家，到“加工”商品的工厂，再到管理品质的仓库，我们都进行最严格的监督管理。为了消费者每日的健康，我们只提供“安全、安心、高品质的商品”。

生产的安全

生产工厂·中央研究所



为了做出更安全更优秀的商品，昭和60年(1985年)我们在距离札幌驱车50分钟路程的当别町(石狩郡)设立生产工厂和中央研究所。平成12年(2000年)，我们成为取得「ISO9001」认证的全国第一家植物发酵食品公司，和北海道第一家健康食品公司。这些都离不开严苛的品质管理，以及养育我们的自然环境和洁净空气。



koken 株式会社(玄米酵素集团)
法人代表

道见 重信



工厂围绕两大课题展开职能。其一是研究开发和品质管理。我们与各大学研究机构进行共同研究，然后将研究成果应用于产品的研发。其二是为了不断提高品质管理、追求品质稳定，开发改良生产工序、生产品牌。今后，我们将以稳定的品质为根本，为给爱用者提供正确饮食生活支援尽一份力；拿出自豪和自信，用真心，上下团结，不断努力。

产品的安全

第一个取得植物发酵食品部门的「JHFA 认定标志」



玄米酵素和HI·GENKI 获得了公益财团邦人日本健康·营养食品协会植物发酵食品部门的首个「JHFA 认定标志」。此标志只有经过协会依据该品类的规格基准，对产品进行严苛的审查后方能被认可。

国际级品质管理·取得「ISO9001」品质保证规格认证
ISO9000系列认证必须经过严苛的审查才能获得，从而证明其具有国际级的品质管理。

ISO，国际标准化机构，是非政府组织的国际机关，总部设在瑞典。从昭和49年成立伊始，至今有120多个国家加入其中。为消费者提供安心购买的保障。ISO9001 便是代替消费者，对企业的品质管理体系进行考察认定。



定期施行外部·内部监督检查

企业取得 ISO9001 认证后，有义务定期接受外部第三方机关的监督检查，并以检查结果作为能否持续保有 ISO9001 认证资格的判断标准。

无农药检出

玄米酵素原材料中所使用的胚芽、表皮和大豆，均经过日本农林水产省名为 positive list 制度的残留农药检查，无任何残留农药检出。

不添加任何防腐剂 和色素

原材料的安全

永远微笑着的签约农家



追求“安心·安全”，“啊，好吃！”为了种出被这样称赞的大米而努力。

早川仁史先生

这是温差非常大的足寄町大薯地所产的大豆。这是我们全家借“自然之力”培育出的，拥有北方大地强韧品质的大豆。



佐藤夫妇



熊崎隆久先生

在自然条件得天独厚的北海道新条津村，我们正致力于有机栽培。



在北海道这片受到上天眷顾的大地上，为大家种出最好吃的大米，我们每天都在努力。

宫本敬治先生

商品展示

- 玄米酵素分为颗粒、粉末和片剂3种产品类型，颗粒、片剂以“HI·GENKI”命名，粉末以“玄米酵素”命名。
- 所登载商品的价格均为含消费税价格。

HI·GENKI 颗粒和片剂便于携带。请依个人身体状况和生活习惯选择所需商品。

容易接受的
口感



[商品编号：11]

HI·GENKI 原味 颗粒 / 3.5g×90袋

建议零售价4,320日元 元氣會員價3,672日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麴菌发酵而来的玄米酵素基本款。玄米的清香很容易入口，可以有效摄取玄米的维生素、矿物质、膳食纤维和各种酵素。推荐日常保健每天食用。

※与含有大豆的商品使用同一生产线。

玄米胚芽·表皮 玄米 麴菌 钙

人气No.1



[商品编号：20]

HI·GENKI 添加螺旋藻 颗粒 / 3.5g×90袋

建议零售价5,184日元 元氣會員價4,406日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麴菌发酵而成，并添加大豆和螺旋藻（与小球藻属同一种藻类，优点是细胞壁薄，容易被消化吸收，富含左旋肉碱和维生素B族），最适合蔬菜摄取不足的人群。

玄米胚芽·表皮 玄米 大豆 麴菌 钙 螺旋藻

适合注重
健康生活
习惯的人群



[商品编号：31]

HI·GENKI 添加灵芝 颗粒 / 3.5g×90袋

建议零售价10,368日元 元氣會員價8,812日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麴菌发酵而成，并添加大豆和螺旋藻，以及中国自古以来被用于养生的贵重药材灵芝（灵芝科菌菇），属轻奢款。适合注重健康生活品质的人群。

玄米胚芽·表皮 玄米 大豆 麴菌 钙 螺旋藻 灵芝

[商品编号：41]

HI·GENKI 添加葡聚糖 颗粒 / 3.5g×90袋

建议零售价10,368日元 元氣會員價8,812日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麴菌发酵而成，并添加大豆和螺旋藻，以及从4种珍贵菌类（灵芝、冬虫夏草、舞茸、香菇）中提取的葡聚糖，属轻奢款。葡聚糖是菌类中所含有的对健康非常有益的成分。

玄米胚芽·表皮 玄米 大豆 麴菌 钙 螺旋藻 葡聚糖

由内而外
增加力量

[商品编号：45]

HI·GENKI 双杆菌 颗粒 / 3.5g×90袋

建议零售价10,368日元 元氣會員價8,812日元

用由菌使之发酵糙米和糙米胚芽·表皮，加上了双杆菌，低聚糖。膳食纤维，双杆菌，低聚糖的3个成分支持每天的伙食。

※与含有大豆的商品使用同一生产线。

玄米胚芽·表皮 玄米 麴菌 钙 双杆菌 双杆菌

想畅快地亲身感
受感觉的一方

[商品编号：51]

HI·GENKI 添加花粉 片剂 / 200g

希望小壳價格5,184円 元氣會員價4,406日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麴菌发酵而成，并添加大豆和蜜蜂采集的花粉。

适合年过40的女性和小朋友。甜甜的，很好吃的片剂。

★蜜蜂花粉个别情况下会引起过敏反应。过敏体质的人食用前请咨询医生。

玄米胚芽·表皮 玄米 大豆 麴菌 钙 花粉

最适合40岁
女性和小朋友

严苛的审查认证！安全·安心的品质



玄米酵素和HI·GENKI获得了公益财团法人日本健康·营养食品协会植物发酵食品部门的首个「JHFA認定标志」。此标志只有经过协会依据该品类的规格基准，对产品进行严苛的审查后方可取得认可。生产工厂于平成12年(2000年)获得「ISO9001」国际品质管理品质保证规格认证。

玄米酵素 与HI·GENKI 比价格更实惠的粉末型。

适合如下人群

- 喜欢溶在水里喝的人
- 在家中吃的人
- 想要实惠的人



[商品编号: 63]

玄米酵素 原味 粉末 / 370g

建议零售价 4,104日元

元气会员价 3,488日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麹菌发酵而来的玄米酵素基本款。玄米的清香很容易入口，可以有效摄取玄米的维生素、矿物质、膳食纤维和各种酵素。推荐日常保健每天食用。

※与含有大豆的商品使用同一生产线。

玄米胚芽+表皮 玄米 麹菌 钙

容易接受的口感



[商品编号: 72]

玄米酵素 添加螺旋藻 粉末 / 370g

建议零售价 4,968日元 元气会员价 4,222日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麹菌发酵而成，并添加大豆和螺旋藻（与小球藻属同一种藻类，优点是细胞壁薄，容易被消化吸收，富含左旋肉碱和维生素B族），最适合蔬菜摄取不足的人群。

玄米胚芽+表皮 玄米 大豆 麹菌 钙 螺旋藻

弥补蔬菜摄入不足



[商品编号: 83]

玄米酵素 添加灵芝 粉末 / 370g

建议零售价 10,152日元 元气会员价 8,629日元

由玄米、玄米胚芽和表皮、以及麹菌发酵而成，并添加大豆和螺旋藻，以及中国自古以来被用于养生的贵重药材灵芝（灵芝科菌菇），属轻奢款。适合注重健康生活品质的人群。

※与含有大豆的商品使用同一生产线。

玄米胚芽+表皮 玄米 大豆 麹菌 钙 螺旋藻 灵芝

适合注重健康生活习惯的人群

元气会员

购买玄米酵素可享受八五折优惠。

- 交纳会员注册费 2,000日元的同时，一次购买市场零售价 40,000日元以上商品，即可享受 85 折优惠（上述均为含税价格）
- 本产品说名册上，建议市场零售价和 85 折优惠价均已标出。
- 元气会员仅享有优惠购买玄米酵素的权利，不可用于个人贩卖。
- 想成为元气会员，请到最近的分公司或办事处进行咨询。

玄米 FINE 甜甜的，好吃的咀嚼片。

[商品编号: 92·93] 玄米 FINE 添加麦苗 / 添加可可 片剂 / 各150g

建议零售价 各 2,160日元 元气会员价 各 1,836日元

由北海道的玄米、玄米胚芽和表皮、以及麦苗 / 可可 为基调制成的玄米发酵食品。还添加了双歧菌的营养源——葡聚糖。

※与含有大豆的商品使用同一生产线。

[加添麦苗] 玄米胚芽+表皮 玄米 大豆 麹菌 钙 葡聚糖 麦苗

[加添可可] 玄米胚芽+表皮 玄米 大豆 麹菌 钙 葡聚糖 可可



元气大豆 21 做成豆奶，或者用于料理

[商品编号: 102] 元气大豆 21 粉末 / 450g

建议零售价 4,104日元 元气会员价 3,488日元

独家制法将北海道产大豆加工成粉末，并添加钙。没有大豆特有的豆腥味，可以轻松摄取大豆异黄酮。

※非转基因大豆。

大豆 钙



道産原料
HACCP

此标志是只用于认证使用北海道产原材料在道内制造的食品。



自主卫生管理认证
认证番号 01-00082 号

※北海道HACCP:北海道认可的食品制造卫生管理标准。

HI·GENKI C 补充维生素C

[商品编号: 1011] HI·GENKI C 颗粒 / 1.2g × 60包

希望小壳価格 2,592円 元气会员価格 2,203円

从柠檬和西印度樱桃中提取纯植物维生素C，加工成不用水送服也可以吃的颗粒状，并被做成便携条包。

西印度樱桃果汁 柠檬果汁 葡聚糖



健康事业介绍

为创造健康
和丰富的饮食生活
而开设的机构联盟



食·动·心的体验馆 洞爷健康馆

昭和63年(1988年)建于可以俯瞰国立公园洞爷湖的高地上。选用当地种植的新鲜蔬菜和玄米等安心安全食材,提供纯天然健康料理。

住宿、温泉、会议厅一应俱全,还有展示着诸多艺术收藏品的画廊。



生产工厂·中央研究所

为了做出更安全更优秀的商品,昭和60年(1985年)我们在距离札幌驱车50分钟路程的当别町(石狩郡)设立生产工厂和中央研究所。玄米酵素的每一只产品,都离不开严苛的品质管理,以及养育我们的自然环境和洁净空气。



有机 JAS 认定农场 洞爷自然农园



「食物的原点是安全的农作物」。秉承这个观点,在平成3年1991年开设了这个农园。从土壤改良开始,不使用任何化学肥料、农药、除草剂等人工科学物质,采用最原始的农耕方法,精心栽培纯天然绿色农作物。



两国 ECOLO Building

两国 ECOLO 大楼作为健康信息中心,向外传递着“创造真正健康”的核心理念。在这座6层楼高的近现代大楼里,每一层都由备长炭铺制,每一个角落都满载着传达健康饮食理念的信息。同时,还开展众多与饮食及美学相关的讲座。为了每日的健康和丰富的饮食生活,敬请使用。



心斋桥信息 Building

通过饮食教育,打造为地域健康做出社会贡献的沟通沙龙。1F展示及售卖以HI·GENKI为首的商品和自然食品。

2F的咖啡提供安全安心的纯天然饮食。

信息Building 1F

GENKISHOP
TEL.06-4704-4810



ECOLOBuilding 1F

元气俱乐部

自然食品专营店
TEL.03-3632-5533
店内售卖不含添加剂和化学调味料,以“对身体安全无害的食品”和“国产食品”为中心的健康食品。



ECOLOBuilding 2F

元气亭

自然食品餐厅
TEL.03-3632-3933
提供以安全的玄米自然饮食为中心的料理。由料理教室监督管理的餐厅。



ECOLOBuilding 3F

自然料理教室 ECOLO cooking school

TEL.03-6832-2345
为了使以五谷蔬菜为中心的自然饮食进入家庭餐桌而开设的料理教室。



信息Building 2F

GENMAICAFE
TEL.06-4704-4811

