

# ZENFOOD

## 薬膳粥シリーズ



2021.7.12 mon. NEW RELEASE

食でからだと心を整える YAKUZEN (薬膳)

+

マインドフルネスで心を整える ZEN (禅)

ZENFOOD は、薬膳の考えをベースにしたフードパックです。

## ZENFOOD 薬膳粥シリーズ

薬膳の「陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎」の考え方を基に、国産乾燥野菜等と7分づき玄米を合わせたおかゆキットです。生米から炊いた滋味深いおかゆは胃腸にやさしく沁み渡り、毎日の忙しさで疲れた心とからだのバランスを整えます。



## ZENFOOD *with* BUYDEEM



薬膳マルチポットなら  
水を加えて30分で完成!



お茶碗約2杯分  
(約350ml×2杯)



※土鍋等でも作れます。

ZENFOODおかゆシリーズの玄米は、味のよさに定評がある青森県産「たくろん米」を、栄養価を残しつつ食べやすい7分づきに仕立てました。雑穀・豆類は築地の豆屋から厳選し、具材の乾燥野菜も国産にこだわりました。

不足しがちな野菜や雑穀の栄養をしっかり摂りつつ低カロリー。置き換えダイエットにも◎ 鶏肉などタンパク質の具材を加えれば栄養バランスもボリュームもアップします。



レシピ考案：薬膳アドバイザー タナカトウコ

BUYDEEM薬膳ポットシリーズの商品監修を担当。“食”まわりのクリエイターとして商品企画やレシピ開発、編集執筆などにも携わる。保有資格は、漢方カウンセラー、養生薬膳アドバイザー、野菜ソムリエPro.など。書籍に「毎日おいしいトマトレシピ」「旬野菜のちから-薬膳の知恵から-」等がある。

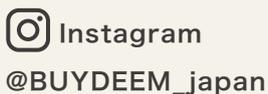
Instagram | @toko\_tanaka

# ZENFOOD

その日の気分や体調に合わせて選べる5種類のおかゆキットをご用意しました。

<p><b>ZENFOOD series</b> 青の薬膳粥キット・国産野菜と7分づき玄米</p> <p>【ストレスの多い方に】</p> <h2>のびのび</h2>  <p>お茶碗約2杯分 (約350ml×2杯) <b>30分</b></p> <p>陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎</p> <p>薬膳食材【そばの実、小松菜、だいこん】で ストレスで凝り固まった心とからだをのびやかに</p>		<p>#4992831303329 ZENFOOD series 青の薬膳のびのび粥キット</p> <p>上代 <b>990円</b>(税込) 税抜917円 LOT:6 内容量:86g</p> <p>原材料:7分づき玄米、蕎麦の実、緑豆、キャベツ、玉ねぎ、だいこん、小松菜</p> <p>【本品に含まれるアレルゲン】そば</p> <p>★おすすめアレンジ/②で鶏手羽肉と酒を加え、④で柚子皮をふりかける。</p> <p>薬膳食材【そばの実、小松菜、だいこん】で ストレスで凝り固まった心とからだをのびやかに</p>  <p>4992831303329</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量</td><td>342kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0g</td></tr> </tbody> </table> <p>※この表示値は目安です</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	342kcal	たんぱく質	9g	脂質	3g	炭水化物	71g	食塩相当量	0g
栄養成分表示 (100g当たり)														
熱量	342kcal													
たんぱく質	9g													
脂質	3g													
炭水化物	71g													
食塩相当量	0g													
<p><b>ZENFOOD series</b> 赤の薬膳粥キット・国産野菜と7分づき玄米</p> <p>【イライラしやすい方に】</p> <h2>おだやか</h2>  <p>お茶碗約2杯分 (約350ml×2杯) <b>30分</b></p> <p>陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎</p> <p>薬膳食材【なつめ、小豆、にんじん】で ストレスでささくれだった心をおだやかに</p>		<p>#4992831303336 ZENFOOD series 赤の薬膳おだやか粥キット</p> <p>上代 <b>990円</b>(税込) 税抜917円 LOT:6 内容量:91g</p> <p>原材料:7分づき玄米、なつめ、小豆、にんじん、クコの実、だいこん、たまねぎ</p> <p>★おすすめアレンジ/②で干し貝柱または鶏手羽肉と酒を加える。</p> <p>薬膳食材【なつめ、小豆、にんじん】で ストレスでささくれだった心をおだやかに</p>  <p>4992831303336</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量</td><td>447kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>93g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.2g</td></tr> </tbody> </table> <p>※この表示値は目安です</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	447kcal	たんぱく質	12g	脂質	3g	炭水化物	93g	食塩相当量	0.2g
栄養成分表示 (100g当たり)														
熱量	447kcal													
たんぱく質	12g													
脂質	3g													
炭水化物	93g													
食塩相当量	0.2g													
<p><b>ZENFOOD series</b> 黄の薬膳粥キット・国産野菜と7分づき玄米</p> <p>【むくみがちな体質の方に】</p> <h2>すっきり</h2>  <p>お茶碗約2杯分 (約350ml×2杯) <b>30分</b></p> <p>陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎</p> <p>薬膳食材【はとむぎ、緑豆、かぼちゃ】で 水のめぐりをサポートし、むくみ予防に</p>		<p>#4992831303343 ZENFOOD series 黄の薬膳すっきり粥キット</p> <p>上代 <b>990円</b>(税込) 税抜917円 LOT:6 内容量:88g</p> <p>原材料:7分づき玄米、かぼちゃ、はとむぎ、緑豆、もちぎび、キャベツ、たまねぎ</p> <p>★おすすめアレンジ/②で鶏手羽肉と酒を加える。</p> <p>薬膳食材【はとむぎ、緑豆、かぼちゃ】で 水のめぐりをサポートし、むくみ予防に</p>  <p>4992831303343</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量</td><td>355kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0g</td></tr> </tbody> </table> <p>※この表示値は目安です</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	355kcal	たんぱく質	8g	脂質	3g	炭水化物	74g	食塩相当量	0g
栄養成分表示 (100g当たり)														
熱量	355kcal													
たんぱく質	8g													
脂質	3g													
炭水化物	74g													
食塩相当量	0g													
<p><b>ZENFOOD series</b> 白の薬膳粥キット・国産野菜と7分づき玄米</p> <p>【乾燥が気になる方に】</p> <h2>しっとり</h2>  <p>お茶碗約2杯分 (約350ml×2杯) <b>30分</b></p> <p>陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎</p> <p>薬膳食材【ゆりね、れんこん、だいこん】で からだの内側から潤い補給を</p>		<p>#4992831303350 ZENFOOD series 白の薬膳しっとり粥キット</p> <p>上代 <b>990円</b>(税込) 税抜917円 LOT:6 内容量:80g</p> <p>原材料:7分づき玄米、れんこん、だいこん、ゆりね、ごぼう、たまねぎ</p> <p>★おすすめアレンジ/②でスルメイカまたは鶏手羽肉と酒を加える。</p> <p>薬膳食材【ゆりね、れんこん、だいこん】で からだの内側から潤い補給を</p>  <p>4992831303350</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量</td><td>342kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0g</td></tr> </tbody> </table> <p>※この表示値は目安です</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	342kcal	たんぱく質	8g	脂質	2g	炭水化物	73g	食塩相当量	0g
栄養成分表示 (100g当たり)														
熱量	342kcal													
たんぱく質	8g													
脂質	2g													
炭水化物	73g													
食塩相当量	0g													
<p><b>ZENFOOD series</b> 黒の薬膳粥キット・国産野菜と7分づき玄米</p> <p>【アンチエイジングに】</p> <h2>つややか</h2>  <p>お茶碗約2杯分 (約350ml×2杯) <b>30分</b></p> <p>陰陽五行 / 肝・心・脾・肺・腎</p> <p>薬膳食材【黒豆、黒米、ごぼう】で からだの内側からエイジングケア</p>		<p>#4992831303367 ZENFOOD series 黒の薬膳つややか粥キット</p> <p>上代 <b>990円</b>(税込) 税抜917円 LOT:6 内容量:87g</p> <p>原材料:7分づき玄米、焙煎黒豆、黒米、ごぼう、たまねぎ</p> <p>【本品に含まれるアレルゲン】大豆</p> <p>★おすすめアレンジ/②で乾燥エビまたは鶏手羽肉と酒を加える。</p> <p>薬膳食材【黒豆、黒米、ごぼう】で からだの内側からエイジングケア</p>  <p>4992831303367</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 (100g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量</td><td>360kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0g</td></tr> </tbody> </table> <p>※この表示値は目安です</p>	栄養成分表示 (100g当たり)		熱量	360kcal	たんぱく質	9	脂質	4	炭水化物	72	食塩相当量	0g
栄養成分表示 (100g当たり)														
熱量	360kcal													
たんぱく質	9													
脂質	4													
炭水化物	72													
食塩相当量	0g													

身近な食材で簡単にできる薬膳料理や毎日のレシピをたくさん紹介しています



株式会社アントレックス  
ヘルシーフードプロダクト 担当:飯高  
iidakasatoko@entrex.co.jp  
東京都新宿区新宿2-19-1  
www.entrex.co.jp

