

取扱い商品一覧



(300g) 税別

- ・雑穀ブレンド5穀 1,600円
- ・雑穀ブレンド7穀 1,600円
- ・雑穀ブレンド9穀 1,600円

(1kg) 税別

- ・雑穀ブレンド5穀 5,000円
- ・雑穀ブレンド7穀 5,000円
- ・雑穀ブレンド9穀 5,000円

おいしいふれ穀の炊き方

- ①お米を研いでから、雑穀をそのまま入れます。
- ②いつもの水加減に雑穀と同量分の水を加えて炊飯器にセットします。
※1時間程度、浸水させるとよりおいしく炊き上がります。
- ③炊き上がったらさっくり混ぜてお召し上がりください。

雑穀の目安は米1合に対し、
大さじ2～3 (約20～25g) です。
お好みで調整ください。



雑穀1袋(300g)を使う目安は？

基本量 白米1合に10g
(大さじ2杯)が目安

1日分(181合) 茶碗1杯分(150g)
基本量で約30日 あたり約24円!!

さらに、しっかり改善したい方には、
白米1合に20～30gをおススメしています。

食べて健康

ふれ穀



ご注文方法

ご注文はFAX又は
お電話にて承っております。

FAX用紙はFRECウェブサイトより
<http://frcmm.com/>



原材料の数です。

- 5 大麦、もちきび、もちあわ、ひえ、はと麦
- 7 大麦、もちきび、もちあわ、ひえ、はと麦、黒米、もち米
- 9 大麦、もちきび、もちあわ、ひえ、はと麦、黒大豆、青大豆、茶大豆、大豆

フレック
FREC株式会社

管理栄養士 公認スポーツ栄養士
ダイエットアドバイザー
代表取締役
馬淵 恵
〒501-0312 岐阜県瑞穂市美江寺 497-3
TEL & FAX 058-328-6503
MOBILE 090-4068-9936
MAIL mabu@frcmm.com
WEB SITE www.frcmm.com

ごはん+ 雑穀のチカラ

雑穀は天然の
サプリメント

雑穀でごはんをバージョンアップ

白米に雑穀をプラスすると燃焼力がUP!
エネルギーたっぷりの「太りにくいごはん」になります。

ビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷり

雑穀には代謝をあげるビタミンB群、マグネシウム、
鉄分がとて豊富。食物繊維もしっかり含まれているので
腸内改善、快便に!

プチプチ食感!よく噛むから ダイエットにも効果的

食感がよいので自然と噛む回数が増えます。
よく噛むと、唾液が増え、胃腸も活発になり、
消化吸収がアップします。雑穀の持つ豊富な栄養を
カラダがしっかり消化吸収するので効果は絶大です。

ふれ穀ブレンドの特長



栄養たっぷりの雑穀は重い!

ふれ穀の雑穀は炊く前の浸水時、ちゃんと沈みます。
これまでの雑穀米でふかふか浮かんでいるものがあつたら、
それは鮮度が落ちて乾燥している証拠。
質の良い雑穀は浮かびません、だから新鮮、そして美味しいのです。



100%国産 安心品質の契約栽培

雑穀王国岩手の農家さんが丁寧に育て、ひとつひとつ包装した雑穀。
精白後は出来る限り空気に触れないように管理して、
直ぐに袋詰めするので酸化しない新鮮な雑穀をお届けできます。



ブレンド種類が多ければOK?

ブレンドしている雑穀の種類が多ければ良い訳ではありません。
ふれ穀元気ブレンドは消化吸収しやすいこだわり配合。



管理栄養士 監修



ふれ穀元気 ブレンド

岩手県産100%



フレック株式会社について

食を育て 食をサポートする

Food・・・食べもの
Raise・・・育てる
Eat・・・食べる
Consult・・・栄養をコンサルト

スポーツ選手・チームの
栄養サポート

講演・講義講師
セミナー開催

企業の栄養コンサルタント
一般の方の栄養指導・栄養相談

食品衛生管理商品
サプリメント・雑穀の販売