

あいテンペ

LOVE TEMPEH



テンペとは大豆の発酵食品



テンペとは、ゆでた大豆を「テンペ菌」で発酵させたものです。味はゆで豆の状態に近いので淡白で、強いニオイは無く、ねばりなどありません。また、菌糸が豆をつなぎ合うため、バーのように固まった状態になっています。栄養価が高く、大豆が持つ、イソフラボン・食物繊維・必須アミノ酸などの豊富な栄養素を含み、豆本来の状態よりも抜群に消化が良く、高い抗菌作用も持っています。整腸作用・血流促進作用などもあり、更年期障害・肌荒れ・便秘・高血圧・低血圧・高コレステロール・肥満などでお悩みのかたにオススメの胃腸に優しい究極の健康食品とされています。

植物性成分で生活習慣病を防ぐ！

大豆は優れた栄養成分を持っていますが、テンペは大豆よりもナイアシンをはじめとするビタミンB群やビタミンEが豊富に含まれています。ナイアシンはタンパク質、脂質、糖質から細胞でエネルギーを産生する際に働く酵素を補助します。アルコールなどの分解に必要な栄養素でもあります。水溶性ですぐに体から出て行ってしまいますので、毎日の食事に取り入れることが大切です。ビタミンB2やB6はタンパク質、脂質、糖質の働きを助け健康な皮膚や髪やつめなどを作ります。ビタミンEは体の中の活性酸素を攻撃し、血管や細胞の健康を守り、血液をさらさらにしてくれます。加えて、テンペは食物繊維が豊富ですので、腸を健康にし、体に必要な栄養の吸収を助け、代謝をアップしてくれます。つまり、普段の食事にテンペを少し付け足すことで代謝の良い若々しい肌・体を作り、生活習慣を予防する体にする事ができるのです。



便秘改善でおなかすっきり♪

テンペは食物繊維が豊富です。テンペを食べた方がまず実感するのが、便秘がなくなること。もともと便秘で無い方も便の量が増え、今まで腸に残っていた宿便もすっきり！お腹が弱い方は慢性的な下痢がおさまったりと、腸の調子を整えます。

血液さらさらゲンキ100倍！

大豆は血中コレステロールや中世脂肪を減らすサポニンなどの成分も豊富。テンペは大豆を発酵させることで、栄養成分の吸収力がアップしています。さらに血液をさらさらにするビタミンEの量が増えておりますので、血液さらさら効果もアップ。動脈硬化・高血圧・糖尿病予防に最適！

お肌つやつや♪テンペ効果

女性ホルモンと同じような働きをするイソフラボンがお肌の新陳代謝をアップし、みずみずしく整えてくれます。また、細胞の働きを活発にし、肌に有害な過酸化脂質の働きを抑えるビタミンB2。皮脂の過剰な分泌を抑え、免疫機能を正常にするビタミンB6、老化を抑えるビタミンEと一緒に取れるテンペは美肌作りにぴったりの食材です。

モタイきのこ園

代表：齋 準 (モタイ ヒトシ)
住所：〒399-8102長野県安曇野市三郷温3529-1
TEL：0263-77-4123 FAX：0263-77-4291
mail：info@kinokoen.net

サイト販売しています

URL：<http://www.kinokoen.net>