



KIKUIMO

Powder and Medicinal Granola

.....*.....
Jerusalem Artichoke

*Probiotics and Prebiotics
Super Food for Beautiful Life*



HEALTHY
GUT



BELLE BIO MARCHÉ

SINCE 2004

Powder and Medicinal Granola

ビューティセラピストのお客様への想いを見つけ出し、生まれた
菊芋パウダーと薬膳グラノーラ

15年を超えるキャリアを持ち、トレーナーとしてセラピストとして、
これまでに1万人以上の身体を触ってきたセラピストが抱えてきた葛藤。
《体の外側のケアはしっかり出来ても、内側のケアは難しい》ということ。
いくら外側をケアしても、お客様ご本人の食生活や生活リズムが崩れて
いると身体全体のバランスは整わないのが現実。

トリートメントでは難しいインナーケアをどうしたら簡単に手軽に、そ
して美味しく続けられるだろう…。身体の内側を整える美容・健康食品
は沢山あるけれど、私たちセラピストが納得しておすすめできる物が作
りたい！

という想いから、長野上田町でご家族で農家を営んでいる【あまてる農
園さん】にご協力いただき、こちらのKIKUIMOシリーズが誕生しました。

Super Food for Beautiful Life



- **Pesticide-free** 無農薬
- **No-Chemical** 無化学肥料
- **Sustainable** サステナブル
- **Organic** オーガニック

ベルビオの菊芋はここが違う！

あまてる農園さんにご提供いただいた特別な菊芋です

- 長野県上田市で無農薬自然栽培
 - 自然農法による収穫は年に2度手作業で
 - アートテン農法で大切に栽培
- アートテン生命エネルギー値：213,000BU

HEALTHY
GUT

REDUCE
BLOOD SUGAR
LEVEL

CONTROL
CHOLESTEROL

奇跡のおイモ、菊芋がもたらす嬉しい効果

The Benefits of KIKUIMO

Probiotics and Prebiotics



■腸内環境の改善に

菊芋に含まれるイヌリンは、資化率（腸内細菌の餌になる率）100%という特徴を持ち、善玉菌（ビフィズス菌）を増やし日和見菌を味方につけることで悪玉菌の増加を抑制し、腸内細菌叢（腸内フローラ）を育てるのに最適な食物繊維です。

■血糖値の急上昇を抑え、中性脂肪を低下させる

イヌリンは他の炭水化物と違い、単糖に分解されない天然の水溶性食物繊維です。水を含んで膨張し、他の食べ物を包み込んで消化吸收を遅らせるので、血糖値の上昇が緩やかになります。

消化が遅くなる→糖の吸収スピードも緩やかになる、ということで、糖の吸収も制限でき、さらに体脂肪の合成も抑制します。コレステロールのコントロールに有効です。

■腸が整う→心も整う

腸内環境が整うと、セロトニンの分泌が促進され、ホルモンバランスが整い幸福感が増します。

■アレルギーの予防や免疫機能の向上に

乳幼児の腸内細菌、特にビフィズス菌は母親から受け継がれており、アトピー性皮膚炎などのアレルギーの予防にビフィズス菌の増加を目的にプロ／プレバイオティクスの摂取が進められています。

また、腸内細菌を育むことで免疫機能の向上も期待できることから、妊娠中や授乳中の摂取もお勧めです。



1日 +10g の美習慣で、腸活美肌を叶えよう！

KIKUIMO Medicinal Granola 80g ¥1,965

(税込)



菊芋薬膳グラノーラ
16種類のオーガニックスーパーフードを
配合した完全美容食

【原材料名】オーガニックカシューナッツ、オーガニックアーモンド、オーガニックくるみ、オーガニックオートミール、無農薬菊芋パウダー、オーガニックココナッツオイル、オーガニックメープルシロップ、有機ココナッツファイン、有機デーツ、有機イチジク、有機クコノミ、なつめ、有機シナモンパウダー、有機ナツメグパウダー、Karina ローズウォーター、岩塩
(原材料にアーモンド、カシューナッツ、くるみを含みます)

栄養成分表示 (10g あたり)

熱量 52kcal、たんぱく質 1.98g、脂質 2.5g、糖質 5.5g、食塩相当量 0.01g



【こんな方におすすめ】

- 忙しくて朝食を摂る時間がない方
- 慢性的に便秘がちの方
- 甘いものやお菓子が好きな方
- 女性特有のお悩み（PMS、更年期、生理痛）をお持ちの方

【お召し上がり方法】

好きな時に、好きなタイミングでパクッ。と召し上がったたり、ヨーグルト、アーモンドミルクなどをかけて召し上がっていただいても、美味しくいただけます。

良く噛んで、唾液の分泌も促すイメージで！

16 Super Food Ingredients and Benefits



菊芋パウダー：食物繊維イヌリンを豊富に含み、血糖値をコントロール。ダイエットに効果的。

カシューナッツ：整腸作用のあるオレイン酸や、ビタミン・ミネラルがバランス良く含まれる。

アーモンド：ナッツ類の中で最高レベルを誇る、ビタミンE含有量。

くるみ：オメガ3脂肪酸がナッツ類の中で最高レベル。悪玉菌が減少し、善玉菌が増えます。

オートミール：食物繊維が白米の20倍、玄米の2.5倍と豊富。

ココナッツオイル：ラウリン酸が腸内の善玉菌を活性化、便秘解消の働きも。

メープルシロップ：上白糖やはちみつと比べてビタミンB類やミネラルが豊富。

無漂白ココナッツ：体脂肪になりにくい中鎖脂肪酸が豊富。

デーツ：さまざまな栄養素のなかでも食物繊維が特に豊富で、ミネラルも含んでいます。

いちじく：食物繊維だけでなくビタミンやミネラルといった栄養も豊富。

クコノミ：ルテインやタンニンといったポリフェノール、リコピン、ゼアキサントリンが豊富。

棗（なつめ）：ドライフルーツは婦人科系の疾患に漢方として処方される生薬としても。

シナモン：身体を内側から温め、冷えからくる腹痛や関節痛、月経痛などの痛みを和らげます。

ナツメグ：胃と腸に優しく体を温め、気をめぐらせる作用があります。

ローズウォーター：別名飲む美容液。整腸作用、加温効果に優れた蒸留水。

岩塩：未精製なのでミネラル含有量が非常に多く、栄養素がまろやかに絡みあいます。

KIKUIMO POWDER 100g ¥3,385 (税込)



菊芋パウダー
奇跡のおイモ、菊芋のパウダー
毎日の食事にプラスして健康管理

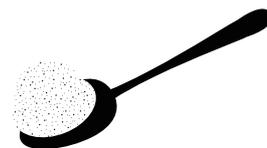
【原材料名】 フランスきくいも

栄養成分表示 (100g あたり)

熱量 35kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.4g、
炭水化物 14.7g、糖質 13.1g、食物繊維
1.9g、食塩相当量 0g

Add 1 spoon

3~4名分のお味噌汁に
小さじで1杯 (5g)



【こんな方におすすめ】

- 慢性的に便秘がちの方
- ご家族の健康管理に
- 簡単にお料理に取り入れたい

【お召し上がり方法】

お料理やデザート、飲み物にサッと入れるだけ。
毎食の食物繊維チャージを簡単にしました。
味はほとんど無いのでお料理、お菓子作り、スムージーにも◎
パウダーなので離乳食にもおすすめです。

【ご注意】 1日に10g以上摂るとお腹が緩くなる場合があります。
お酢やアルコール、ドリンク剤との併用は避けてください。

1日 +10g の美習慣 ...

with KIKUIMO recipe

Morning

グラノーラ・・・忙しい朝、朝食代わりにパクッ！
そのまま食べられるので、忙しい朝にピッタリ。朝、甘い物が食べたいくなるのは下がった血糖値の仕業。優しい甘さと食べ応えで血糖値コントロール！
お腹も動いて便秘の解消にも◎

パウダー・・・朝食に小さじ1杯
和食派：お味噌汁、だし巻き卵に
洋食派：コーヒーやヨーグルト、スムージーに

Lunch

グラノーラ・・・昼食前にパクッ！
お昼ご飯はしっかり食べたい派の方。血糖値の上昇を予防して糖の吸収を穏やかにする事で、糖が脂肪に変わるサイクルをブロック。

パウダー・・・オフィスでほっと一息
パウダー1さじ+アーモンドミルク+メープルシロップ

Dinner

グラノーラ・・・夕食後の物足りなさにパクッ！
夜のリラックスタイム。□寂しさにお菓子を…の代わりに KIKUIMO グラノーラ。ヨーグルトに入れて食べれば満足感たっぷりのデザートに。カシスパウダーをプラスで疲労回復にも◎

パウダー・・・夕食に小さじ1杯
ご飯を炊く時に
カレーやシチューに
野菜炒めやポテトサラダに



食物繊維を摂ることは健康にも美容にも良いことばかり！
KIKUIMO シリーズで良質な食物繊維をしっかり摂って、
ポカポカふわふわ幸せな体に！

HEALTHY
GUT



Beautiful experience cultivates our LIFE.

美しい体験が私たちの人生を育む。

素敵！楽しい！美しい！

新しくて素敵なものを見つけた時の
ワクワクする気持ち。

好きなものを選ぶ時の高揚感。
日々の生活に素敵！楽しい！美しい！
をもたらす心づくしのアイテムを
世界中から集めたデパートメント。

「ここにしかない」が見つかる。
ベルビオマルシェ。



<https://bellebio-marche.com/>