

## ATOM 特性シュトレン風フルーツケーキ

### ■ケーキの特徴

粉末・固形2種のスーパー大麦「バーリーマックス®」を使用し、生地にバーリーマックスの粉末を、さらにナッツの代わりに歯応えを残したバーリーマックスを混ぜ込みました。砂糖はドライフルーツ、仕上げの粉砂糖のみに抑え、生地には発酵性食物繊維「イヌリア™」を使用しました。美味しく健康に、そして手軽に栄養摂取できるよう、季節感が味わえるシュトレン風フルーツケーキに仕上げました。

■ドライフルーツは、クランベリー・デーツ・その他ラム酒漬けフルーツを使用しています。

#### ①ドライクランベリー

・ポリフェノール プロアントシアニン

これらは強力な抗酸化作用を持っており、皮膚の色素沈着を改善する効果もあるとされています。数ある果実の中でもトップクラスの含有量とされています。

・キナ酸（キナという樹脂から発見された成分）

この成分は殺菌作用が強く、老廃物の排出を促進するなどの働きがあります。

キナ酸が体内に入ると馬尿酸に変化し、尿の pH が弱酸性に保たれることで細菌の繁殖を防ぐことができます。

・ビタミン E

強い抗酸化作用を持つ脂溶性のビタミン E はホルモンバランスを整えるほか、血流を促進させる効果があり、冷え性を改善し、いきいきとしたハリのある美肌に導いてくれます。

・ペクチン

お腹の調子を整える働きがあり、善玉菌を増やして腸内環境を改善したり、腸内の老廃物と結びつき、便のかさを増やして蠕動運動ぜんどうを促進することで便秘解消・腸内環境の改善は肌荒れの予防にもなります。

#### ②ドライデーツ

甘味が強いのに GI 値が低く、食物繊維も豊富に含まれているため、糖質が身体に吸収されるスピードが穏やかで、血糖値の急上昇がしづらいとされています。

カルシウム・亜鉛・ビタミン B 群

これらにはイライラを鎮める働きがありストレスの緩和に効果的です。

マグネシウム・食物繊維

便通をよくする働きがあり、効率よく老廃物を排出するため体内の内側からスッキリしやすくなります。

マグネシウム・食物繊維においては、その含有量は果実の中でもトップクラスです。