

家族の笑顔がつくる朝じかん

みんな一緒に  
朝ごはん 楽しいな

スマイリーズ テーブル グラノーラ

# Smileys Table GRANOLA

家族と楽しい時間を過ごして、体に優しいグラノーラで元気になろう

3つの  
いいこと

## 😊 たまには、ごはんを作らない

大切なのは、ママが楽しい時間を過ごすこと。ごはんを作ること  
で忙しくて疲れちゃうなら、たまにはグラノーラを器に盛るだけでOK！

## 😊 美味しくくて健康的

主原料のオーツ麦は食物繊維が豊富。小麦粉などに含まれる  
グルテンが入っていないので腸に負担がかかりにくいのです。  
さらに、ナッツは栄養価も高いので健康的な朝食がとれます。

## 😊 家族みんな笑顔で「いただきます！」

グラノーラだと朝食の準備や片付けが少ないから、ゆっくり朝の時間が  
とれます。だから家族と会話する時間が増えて、どんどん朝を楽しめます。  
子どもも、パパ・ママと一緒にごはんを食べて、ニコニコ笑顔！

体に良い  
3つのNO

体に優しい素材で  
ひとつひとつ手作りしています

小麦粉なし  
No Wheat

白砂糖なし  
No Sugar

添加物なし  
No Additives

オンラインショップでお買い求めいただけます！

<https://smileys-table.stores.jp/>

Follow me!



Instagram やってます！  
@smileys\_table



「Smileys Table GRANOLA」にご興味を持っていただき、お取扱いくださるお店様、  
コラボレーションをお考えいただける企業様など下記までお気軽にご相談・お問い合わせください。

info@asteria-tokyo.com

アステリア合同会社 飯塚友美

# グラノーラ Smileys Table GRANOLA について

グラノーラへの  
想い

「毎日食べるものだから、体に負担をかけたくない」「子どもも安心して食べられるグラノーラを作りたい」  
そんな思いから、有機オーツ麦（オートミール）を主原料にして、

・ No Wheat（小麦粉なし） ・ No Sugar（白砂糖なし） ・ No Additives（添加物なし）

といったコンセプトで、ひとつひとつを手作りしています。

あえてドライフルーツを入れずに、ザクザクの食感と、メープルの甘みがほのかに香る  
「シンプルだけど毎日食べても飽きないグラノーラ」ができました。



オーツ麦

原材料に使用しているオーツ麦は水溶性食物繊維、鉄分やカルシウムがたっぷり。メープルシロップはミネラルが豊富。  
さらにアーモンドとかぼちゃの種が入っているので栄養もしっかりとれるグラノーラです。  
なんとと言ってもグラノーラは忙しい朝にぴったり。袋から器にパッと出してヨーグルトをかけるだけ。  
他のグラノーラではなかなか出会えないザクザク食感をお楽しみください！

お気に入りです！

## お客さまの声

小麦粉を使わないグルテンフリーのグラノーラを探していたので、やっとみつけた！という感じです。  
しかもノンシュガーで、栄養価の高い素材でできているこちらのグラノーラはとても重宝しています。  
ロースト具合もカリカリとしていて美味しいです。食感がザクザクしているので、  
自然とよく噛んで食べることができて、満腹感があります。  
カカオ味も試しましたが、苦味もなく、やさしい味で、とても美味しいです。親子でお気に入りです。



東京都  
2児のママ

朝食にもよいですが、私は夕方の小腹が空いたときにバッグにひそませて、つまんで食べています。  
オーツ麦のところを食べたり、ナッツを食べたり、つまんでお口に入れて食べるのにもとてもいい大きさで、  
夕方疲れていても「これから家族のご飯を作らなきゃ！」というときにこのグラノーラを食べると元気が出て、頑張れます。

## グラノーラ紹介

### 1 ORIGINAL GRANOLA オリジナルグラノーラ

有機オーツ麦、有機メープルシロップ、米油、  
アーモンド、かぼちゃの種のシンプルな材  
料だけでザクザク食感に仕上げた毎日食べ  
ても飽きないグラノーラです。



Lサイズ 240g 1,500円（税抜）  
Mサイズ 100g 800円（税抜）

### 2 CACAO GRANOLA カカオグラノーラ

カカオニブとカカオパウダーを加え  
て、チョコ風味だけど甘さ控えめに焼  
き上げました。カカオニブのカリッと  
した食感とココアポリフェノールが  
たっぷりのグラノーラです。



Lサイズ 240g 1,700円（税抜）  
Mサイズ 100g 1,000円（税抜）

## 管理栄養士のおすすめポイント！朝ごはんはヨーグルトと一緒に食べよう。

免疫をつかさどるといわれている腸内環境を整えることはとても大切なことです。腸内では、腸内細菌が腸内フローラ（微生物の集団）をつくっています。その中でも有用な腸内細菌は、エネルギーになる物質をつくっていたり、病原菌から守ってくれたり、全身の免疫をコントロールしてくれています。「Smileys Table GRANOLA」は、腸内細菌が活動するのに邪魔するものは入っておらず、逆に元気に働かせるものがたくさん入っています。腸内細菌を元気にする秘訣は、腸内に有用な菌（プロバイオティクス）と、そのえさとなる食物繊維類（プレバイオティクス）と一緒に食べることです。腸内に有用な乳酸菌を持っているヨーグルトと「Smileys Table GRANOLA」の食物繊維たっぷりのオーツ麦と一緒に食べるのは、腸内環境にとってバッチリな組み合わせだといえます。

からだにやさしい食事の教室主宰 管理栄養士 三宅玲子



飯塚 友美 Asteria, LLC.  
<https://asteria-tokyo.com/>  
埼玉・川越育ち  
現在、東京・武蔵小山在住  
2018年出産 1歳男児の母

## 私がグラノーラを作ってます

今年1歳になった息子と夫の3人家族。  
牡牛座、A型。食べること、料理を作ることが大好き。  
好きな食べ物は、野菜、スープ、焼き菓子、チーズケーキ。  
子どもが産まれてからは、今まで以上に食に気を使うようになりました。なるべく自然な食材を選んで添加物をとりすぎないようにしています。  
美味しく楽しくごはんを食べることや、日々成長して可愛くなっていく子どもが、元気で笑って過ごす日々を大切にしたいなと思っています。

特に平日のママは朝ごはんの支度や色々な準備で忙しい。。子どもや夫と一緒にごはんを食べることってなかなか難しいんですよね。  
私もその一人でした。  
朝少しの余裕が作れたら、何をしますか？  
コーヒーや紅茶、ハーブティーなどゆっくり飲みながら家族そろって会話を楽しくって素敵なことだなあと思います。  
ママと家族と一緒に朝ごはんを食べる時間を「Smileys Table GRANOLA」が作ることができたらとても嬉しいです。