

笑顔ひろがる 豊かなくらし

食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい

特集 ピースアクション in ヒロシマ報告……P4

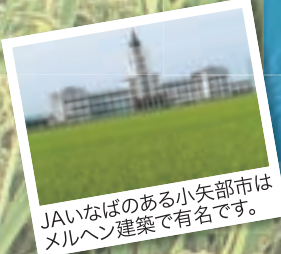


おいしいお米は産地から

「富山こしひかり」の産地
富山県 JAいなば

営農生産課 藤村 利彦さん

今年の夏は低温・多雨でしたが、8月中旬から天候も回復しており、コシヒカリは概ね順調に生育しております。これから登熟期を向かえ黄金の稲穂となります。今年も美味しく育った『富山こしひかり』を自信をもってお届けいたします。



JAいなばのある小矢部市はメルヘン建築で有名です。

無洗米利用者の声

- 富山のコシヒカリ(茨木市 Kさん)
たき上がり光ってます。さめても甘くておいしい。
- 富山のコシヒカリ(大阪市 Sさん)
夕方忙しくてバタバタしてる時に無洗米だと気分的に楽になるのが最高ですし、味もおいしいです。
- 山形あきたこまち(茨木市 Yさん)
安い!食べたらおいしい。水の節約
- 近江こしひかり(大阪市 S.Mさん)
朝、出掛ける前に夕食の下準備をしますが、無洗米のおかげで毎日ちゃんとご飯を食べることができます。感謝!
2009年度産新米の企画は、9月4日より
随時包材も新たに変わり、企画します。

朝の脳は低血糖の状態、頭が働きません。朝ごはんは脳にブドウ糖を供給すると、頭すっきり、集中力や記憶力もアップします。午前中のエネルギー確保には朝ごはんが必要なのです。ごはんはゆっくり消化・吸収されるので、長時間安定してブドウ糖を脳に供給します。

また、胃や腸を刺激し、快便をうながす効果もあります。腸の動きが活発になると便秘が起これてきます。朝ごはんを食べたら少し休み、トイレに行く習慣をつけることで便秘も解消します。

お米がおいしい季節、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんを抜くと、残りの2食で「まとめ食い」、間食が増えたり、肥満の原因になります。基礎代謝を低下させ、同じ量を食べても太りやすくなってしまう。また、栄養バランスが乱れた状態が続くと、疲れやすくなったり、生活習慣病の原因になります。

日本の食料を考えると、お米を中心とした朝ごはんは、国産米や野菜・魚の消費を増やし、食料自給率の向上にもつながります。国産の食材を消費することで輸送エネルギーを節約することもできます。

朝ごはんを食べると、体温が上がります。朝ごはんを食べると、体温が上がります。朝ごはんを食べると、体温が上がります。



一日のはじまりは「ご飯から」



忙しい朝食に お父さんでも3分で作れる 簡単おにぎり



- 材料(1人分)
1つあたりご飯120g程度。お好みで、塩、おにぎり具材

作り方

- 1 夕食後残ったご飯を用意します。
- 2 おむすびケースの上からラップを巻きます。
- 3 ケースにご飯をつめ上からお好みで具や塩をふりかけます。
- 4 ラップを巻き、上から軽く押します。
- 5 出来上がり!! ものの3分もあれば出来上がり!!



朝にレンジで「チン」と温め、味噌汁があればうれしいですね!

(機関紙広報グループ担当が実際作っているおにぎりを紹介しました)

朝ごはんにあうあう!! CO-OP商品



●紀州の梅干し (はちみつ入り)
210g 780円
(次回9月4回)



●荒ほぐし 鮭
100g 198円
(次回9月5回)



●ごま昆布
50g 100円
(次回9月5回)



ごはんってイイコトいっぱい!

意外と知られてない ごはんの栄養素

ごはんには、血や肉、細胞を形成し体の基本をつくる「たんぱく質」が豊富に含まれているだけでなく、ビタミン、ミネラル食物繊維なども含まれています。成長期のこどもには特にたくさんとらせたいものです。

エネルギー	体や体の組織を動かす	カルシウム	骨や歯をつくる
糖 質	炭水化物に含まれるエネルギー源	鉄	血液のもと
たんぱく質	血や肉、細胞をつくる	マグネシウム	肩こりや動脈硬化を防ぐ
脂 質	脂肪に含まれるエネルギー源	亜 鉛	皮膚の再生を助ける
ビタミンB1	体の調子を整え夏バテの防止になる	食 物 繊 維	便秘やガンを防ぐ
ビタミンB2	美肌をつくる		

実はとっても経済的!

体にも家計にも やさしい朝ごはん

朝ごはんは忙しいからどうしてもパン…。そんな方は少なくないと思います。しかしごはん1杯分はおよそ36円。栄養面からみても経済的です。



¥2,380



1杯分

¥36