

お米の豆知識



お米の栄養ってこんなにすごいぞ！

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂肪、ビタミン B1 やビタミン E などの栄養素がふんだんに含まれていて、まさに栄養の宝庫なんだ。なかでも成分の 7 割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、持続するといわれているんだ。今や健康志向時代、日本型メニューが国際的にも注目されているんだよ。



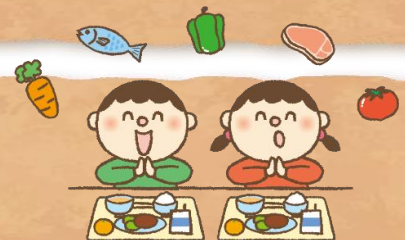
お米で頭が良くなるぞ！

お米に含まれているでんぷんは、体の中でブドウ糖に変化し、エネルギー源として脳の働きを活性化する役割を備えているんだ。ごはんと一緒にビタミン B1 を取ると、脳の働きがもっと良くなるよ。ビタミン B1 は大豆、卵などに含まれているんだ。よくかんで食べれば血液の流れが良くなるということも忘れないでね。健康的なごはん食を続けていけば、おのずと脳の働きが活性化するというわけなんだ。



ごはん食はヘルシー食だぞ！

「お米は太りやすい・・・」とっていないかな？実はごはん食は、食べ方次第でダイエットにも役立つ、ヘルシーな食事なんだ。野菜や魚、海藻類や大豆を組み合わせた昔ながらの食事は、食べ合わせや栄養バランスなどの面から見て、とても健康的。お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体が変わっていくんだ。米食こそ、ダイエットに向いているんだね。



阿部農園のお米をしっかり食べて、

健康でゆかいな



日を

まいにち