

朝ごはん、ちゃんと食べてますか～！

一日のスタートは**朝ごはん**から！

朝食は**ごはん**で**決まり！**

- お米そのものの栄養バランスがよいこと。
- あっさり味のごはんは食材や料理とも組み合わせやすい。



淡泊でクセがないごはんは、どんな食材とも相性バツグン！肉、魚、卵、野菜、きのこ、海藻、などを、さまざまな調理法や味付けで組み合わせることができ、自然と栄養バランスのとれた朝食メニューになります。



この春、新しくスタートされた方、希望に胸ふくらませワクワク、ドキドキ？！何はともあれ、朝食はしっかりと、元気に頑張ってくださいね。

◆ **朝ごはんがなぜ必要なのか、理由は3つ！！**

その1

体を目覚めさせ体温を上げる！

朝食をとることで寝ていた体が元気に活動するための準備を始めます。

その2

脳へ栄養を補給する！

脳のエネルギーとなるブドウ糖は寝ている間にも使われます。朝食でしっかり補給を。

その3

体の調子を整える！

朝食をとることで胃腸の働きが活発になり、身体全体の調子が多くなります。

◆ **朝ごはんを食べないと…！！**

① 脳に栄養がいかないので集中力がなくなります。

② 体がなるべくエネルギーを使わないようにコントロールするから太りやすくなります。

ごはんはカラダにも美容にもいいこといっぱい！再確認！！



整腸作用で
おなかもスッキリ！

ごはんには食物繊維と、それと同様の働きをもつ「難消化デンプン」という成分が含まれています。腸の働きを整え、スムーズな便通を促してくれるばかりでなく、有害物質や老廃物を一掃してくれるので大腸ガンの予防にも効果的！！



体脂肪を抑
える役割も！

粒食のごはんは、パンなどと比べ、デンプンを消化吸収する速度がゆっくりなので体脂肪の合成を促すインスリンの分泌がゆるやか！肥満はもちろん、生活習慣病の予防にも有効です。



ごはんは低カロリー・低脂肪のおかずとよく合います。

ごはんはコレステロールも含まれていません。

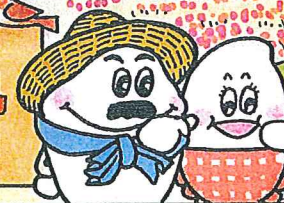
ダイエット効果も
見逃せない！

ごはんは消化吸収がゆるやかで満腹感が持続するので、間食をセーブでき、よくかんでゆっくり食べると脳が満腹感に気付く、食べ過ぎ防止にも！

うれしい美肌効果も！

ごはんは肌によいビタミンB₂や肌老化を防ぐビタミンE、くすみ解消の鉄分なども含まれています。

お米物語



名前の由来どおり湧き水豊富なお米の産地
始良郡 湧水町 中津川地区

おじのまします
萩原兼夫さん
を訪ねて～

竹中池には
遊々と泳ぐ大きな鯉の姿が…

竹中池は公園に
なっていて池の様子
が道路端からすぐ
見えました！

昭和27年から現在までお米作りを続けていらっしゃる萩原兼夫さんと奥様にお話を伺いました。

Q「お米作りの大ベテランですね。これまで振り返られて、何か印象深いこととか、ご苦労はなかったですか？」

A「この地区は何度も水害にあってるんですよ。昭和46年、47年、平成9年と大変でした。去年の7月も部屋中水びたしになって…水が押し寄せてくる前に避難したのですが3日後に帰って来たときはあたり一面湖のようでしたよ。」
(大変だったですね。)

Q「作付品種は何ですか？」

A「ヒノヒカリ」と「はなさつま」です。収穫期のちがう品種を植えています。「はなさつま」がオクテです。田植えの時期をずらして植えるんですよ。いつも6月中旬くらいにはどちらも済ませますが、その年によって様子を見ながら決めます。」

お米作り
萩原さんはお米の品質についてとても研究熱心な方で以前は関係機関に協力して品種比較栽培をされていたこともあり、今でもおいしいお米を作るために、肥料のこと、お米の成分のこと、また栽培方法など真剣に取り組まれています。

Q これからのお米づくりに望むことは何ですか。

A「品種の開発ですね。今、ヒノヒカリがおいしいといわれていますが、これからヒノヒカリに優るお米ができることと、倒伏しない品種ができるといいですね。でも米づくりの新しい取り組みには10年かかりますよ。」

農業を理解してもらうには体験してもらうことが一番です。

おいしいお米づくりが最優先！！

「昭和40年に収穫量の多い栽培技術をもっているという他県に研修に行った時のことです。どうすれば収穫量を増やすことができるのか、いろいろ習得しようと出かけたのですが、収穫量はともかくとして、お米がおいしくなかったんですよ。自分たちが作っているお米がおいしいことを再確認しましたねえ。そのときも、今も私たちは おいしいお米を作ること が、何よりも最優先という考えは ずっと変わらないですよ。」

天然の湧き水と、お米づくりに適した気候。それに真面目で研究熱心な萩原さん。おいしいお米の条件は全て揃っています！！