

新米最高! ふくらツヤツヤ「ごはんはごちそう」

ごはんのススメ

栄養素のバランスのよいごはん

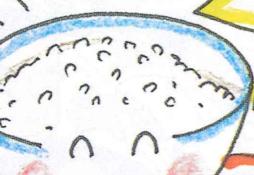
ごはん茶碗1杯分(150g)を他の食材と比較すると→

体や脳のエネルギーとなる炭水化物。

じゃが芋約3個分と同じエネルギー。

疲労回復に効果のあるビタミンB₁は、キャベツの葉1~2枚分(75g)

いんげん
出水
肝属
大島



筋肉や髪の毛、皮膚の素になるたんぱく質は牛乳約1/2杯(111ml)

生活習慣病を予防する
食物繊維はセロリの1/3本分。(30g)

JJA鹿児島県産11月ピーカ期の野菜たち

いんげん
ピーマン
指宿・南薩
曾於・肝属

さつまいも
指宿・南薩
曾於・熊毛

春菊
鹿児島

お米の耳より情報

BG無洗米

おいしい!
その理由は
洗米時にそこなわれがちな「うまい層」が残っているから。

水溶性のビタミンB₁やナイアシンが普通精米より約1.7倍摂取できます。



こんにちは
田神さま~~!

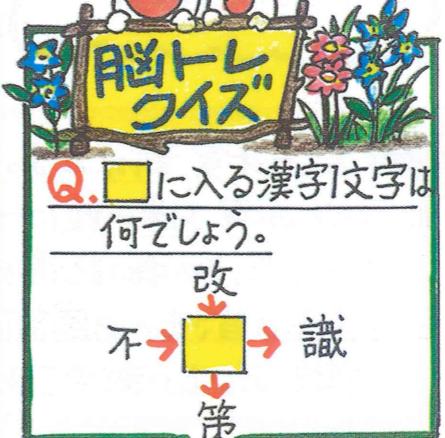
蒲生町の田神さま



発酵食品の代表、「おみそ」は、献立に必ず取り入れたい!!



中村
とれましたよ
新米は最高!お米が



Q. []に入る漢字1文字は何でしょう。
改
不→[]→識
策

ごはんのススメ

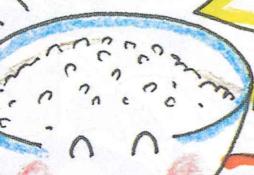
栄養素のバランスのよいごはん

ごはん茶碗1杯分(150g)を他の食材と比較すると→

体や脳のエネルギーとなる炭水化物。

じゃが芋約3個分と同じエネルギー。

疲労回復に効果のあるビタミンB₁は、キャベツの葉1~2枚分(75g)



筋肉や髪の毛、皮膚の素になるたんぱく質は牛乳約1/2杯(111ml)

生活習慣病を予防する
食物繊維はセロリの1/3本分。(30g)

JJA鹿児島県産11月ピーカ期の野菜たち

いんげん
ピーマン
指宿・南薩
曾於・肝属

さつまいも
指宿・南薩
曾於・熊毛

春菊
鹿児島

お米の耳より情報

BG無洗米

おいしい!
その理由は
洗米時にそこなわれがちな「うまい層」が残っているから。

水溶性のビタミンB₁やナイアシンが普通精米より約1.7倍摂取できます。

お米の耳より情報

BG無洗米