

SDGs

? 何て読むの? 「エス・ディー・ジーズ」
って読むんだよ。

* Sustainable Development Goals

SDGsとは持続可能な開発目標の略称。
SDGsの内容は?

2015年9月の国連サミットで採択。国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。

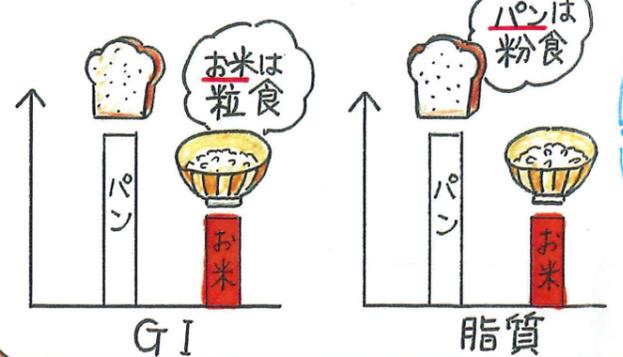
17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。弊社も日々、目標達成、またその維持に努力を重ね、これからも精進してまいります。

健康食は ご飯が主役

お米は脳の大切なエネルギー源です!

脳の栄養となる糖質をお米が効果的に供給し、神経細胞「ニューロン」を活性化させることがわかってきました。

米食はパン食よりも低GI、低脂質で脳細胞の成長を助けます。



米食中心の子どもたちのほうが脳細胞の量が多く、IQ(知能指数)が高い!?



食事は主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。

一日の活力は毎朝の「ごはん」で!



もち米 はらもちのよい **もち米** を

「朝ごはん」にいかが?

もち米は、はらもちがいいので朝食にもち米を使えば料理をしっかりと摂ることで午前中のエネルギーをキープできます。間食(おやつ)も減ることまちがちなし! 「BGもち米」は、洗う手間がないので炊飯器で炊ける「たきこみごはん」などおすすめ。

パールライス商品のおこわ米(各種)や、お赤飯もあります。

(1kgと5kgがあります)

「お米は太る」それは誤解です!

一口につき30回噛んでいます。お米は粒食よく噛む習慣は減塩にぴったり! お米は水を加えて炊くだけ。調味料を使わなくてもおいしい!

お米は水を加えて炊くだけ。調味料を使わなくてもおいしい!

パンや麺類には根本的に塩、砂糖、油類が入っています。

「もち米」 ダイエットならあえての「冷やごはん」!

炊きたてごはんはおいしいけれど、朝おむすびを作ってお昼ごはん「常温のおむすび」を食べる(レジスタンススターチダイエット)

冬場の白菜は甘い! 美味しい!

はくさい

〈主な産地〉
・始良
・曾於

〈選び方〉 **新鮮**
外側の葉がいきいきとした緑色。重みがあり、切り口がみずみずしいもの。

ビタミンCと食物繊維 カリウムもたっぷり!

低カロリーなので整腸やダイエット、美肌づくりにも効果が期待できそう♪ 寒暖の差がおいしさのポイント!

黒い点は栄養過多になった細胞にあらわれるもの。むしろ美味しい印。

みずみずしい甘み しっかりと巻き具合 実のしまり具合 ずりとした重み

白菜はおたすけ野菜! 1本あると献立が広がります!

味が淡白なので他の食材のじゃまをしない! 鍋物、漬物の他にも乳製品の組み合わせ料理で牛乳や豆乳のスープやシチュー、ベーコンや豚肉との重ね蒸しなど冬は特に重宝します。

部分にはサラダで。やわらかいくき中央

どこよりも早くどこよりも美味しい!! スナップエンドウ 大評判!

さやが肉厚で柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

おすすめ料理
・サラダ、白和え、マヨネーズ和え
・お肉と炒めもの、煮もの
・お弁当に!(緑色がひき立ち)

〈主な産地〉
・指宿
・肝属
・熊毛

脳トレ などもなあれ!

Q. 上半分はおもちや、下半分はロープの4文字の野菜は何でしょう。 ○○○○