

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

結び屋 混ぜ込み おむすび 人気ランキング

1位 梅ちりめんむすび 発表!
カリカリ梅+野沢菜+ちりめん
150円 見た目もきれい! 一位の風格!!

2位 ぷちぷち塩昆布むすび
枝豆+塩昆布+ぷちぷちの正体はもち麦
150円 ゴマ油の風味で食欲UP!

3位 ためきむすび
揚げ玉+ねぎ+かつお節
150円 めんつゆの味付け一度食べたらずに大評判!

スタンプWALLET

まずはダウンロードFREE

スマホアプリで
お店のQRを
読み込むだけ!

おむすび+1個もらえるクーポン

おむすび150円以上
お買い上げ!

毎月2回 おむすびのクーポン配信!
※但し有効期限があります。

お米1kg当たり50円割引! クーポン配信!
※但し有効期限があります。

毎月1回

詳しくは「結び屋」までお問い合わせください。

精米コーナー「結び屋」店頭で精米しています!
秋の新米 続々入荷!!
おたのしみに!

新米 あきはなみ
ぜひどうぞ!!

ごはんは元気な体をつくれます!

日本人は昔からお米(ごはん)を主食として食べてきました。生きるために欠かせない大切なエネルギー源をごはんからとってきたんですね。

お米の栄養成分

お米100g当り

たんぱく質 6.1g	炭水化物 77.6g
脂質 0.9g	水分 14.9g
ミネラル・ビタミンなど 0.4g	
エネルギー 358kcal	

- お米の主な成分は **炭水化物**。エネルギー(熱や力)になるものなので成長期には特に大切な栄養素です。
- 筋肉や器官などの体をつくるもととなる **たんぱく質**。現在日本人は1日に必要なたんぱく質の約1/3をお米から摂っています。
- 精白米には **脂質・ミネラル・ビタミン** など含まれています。
- お米の **水分** は約15%ですが炊飯してごはんになると60%になります。

ごはんはなぜ太りにくいのか?

ごはんなど穀物に多く含まれる炭水化物は体の中でゆっくりと消化吸収されていくので体に脂肪を貯めるホルモンの分泌をおだやかにするのです。つまり、**ごはんは太りにくい食べもの** といえます。

ごはんはよくかんで食べてね!

脳トレクイズの答え

1 新 2 申

秋は新米の季節! 鹿児島県産のお米も続々と入荷しています。毎年思うことですが、今年も台風などの大きな影響もなく皆様に美味しい新米を届けることができ嬉しいです。お米は産地、銘柄などそれぞれ特徴があり、味や香り食感などに違いがあります。いろいろ食べ比べてお好みのお米をみつけてみるのもこの季節の楽しみのひとつです。ぜひどうぞ! (松元)

おむすび通信

2020 11月号 NO.188

鹿児島パルライス(株) 創立50周年!

愛されて50年。これまでもそして、これからも

募集 お米頒布会 会員様

JAのお米屋さん

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1
TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238
http://www.kapr.co.jp