

# SDGs

Sustainable Development Goals

「持続可能な開発目標」

BG無洗米によるCO<sub>2</sub>排出の削減活動が評価されました。

BG無洗米の力で地球を守ろう!!

## 夏の新米 鹿児島県産コシヒカリ

近日発売!

7月下旬には夏の新米  
コシヒカリを皆様の  
食卓へお届けします!!



### 夏の新米の主な産地

- 種子島
- 大浦

- 金峰
- 笠沙

今年もいい  
お米が穫れ  
ました!

ホームページにも  
掲載予定です。  
ごらんくださいね。

地元の子どもたち  
学校給食で楽しみ  
にしているよ!

## 病気に負けないために免疫力を高めましょう!

Q. 1~5の特徴をもつお米は何でしょう?

特徴1  
白米のように  
ふくら美味しい

特徴2  
栄養価が白米  
よりはるかに高い!  
玄米と同等

特徴3  
炊き方カンタン  
炊飯器で白米と  
同じでOK!

特徴4  
消化に  
優れています。

特徴5  
白米と比べて  
糖質 約32%オフ  
カロリー約30%オフ

免疫ビタミンLPSが白米の約6倍!  
**「金芽米」** 食物繊維が豊富!

「金芽米」を3ヶ月間食べ続けることによる  
健康や美容面での効果についての調査で  
約7割の人が美肌や便秘改善を実感!  
・美肌…71%・おつうじ…67%・体調良好…57%

<東洋ライス株式会社 資料参照>

A. 玄米の殻(殻)をむいた新玄米です

### 金芽ロウカット玄米

白米と金芽ロウカット玄米の比較

食物繊維  
白米の約7倍

ビタミンB  
白米の約4.5倍

ビタミンE  
白米の約14倍



お米の保存

こんなところが安心

風通しが良くて涼しいところ。  
直射日光が当たらず暗いところ。  
おすすめは冷蔵庫の野菜室。  
(お米は必ず密閉容器に入れて  
保存してください。)

## クッキング SOS!

OO(調味料)がない!!

どうしよう、

正解では  
ないけれど  
それっぽい味  
でーす♪

大丈夫!

代用調味料を  
作っちゃおう!

### みりんの代用

- 日本酒(大さじ1)
- 砂糖(小さじ1)

てりがほしいときは砂糖の  
かわりにはちみつ小さじ $\frac{2}{3}$

### 豆板醤の代用

- みそ+ゴマ油+しょうゆ+唐辛子  
↓ ↓ ↓ ↓  
3 : 1 : 1 : (適量)

### バルサミコ酢の代用

- ウスター・ソース+酢  
(または、とんかつソース)  
↓ ↓  
1 : 1

### ゴマ油の代用

- サラダ油 + 味をみながら
- すりごま + ラー油を  
加える
- ラー油

### オイスター・ソースの代用

- しょうゆ… 大さじ1
- 砂糖… 小さじ1
- 中華だし(顆粒)

### 甜麺醤の代用

- みそ+砂糖+しょうゆ  
↓ ↓ ↓  
2 : 1 : 少々

### 白だしの代用

- だし汁+塩+うすくしょうゆ

脳トレクイズ

Q. 詰まり読みです。何と読むでしょうか。

- ① 生糀 ② 気風のよさ ③ 素氣ない