

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

節分には 恵方巻き!!
「たまご太巻き」は、いつでも販売してまーす♪

「たまご太巻き」の芯は、きんぴら(ごぼう・にんじん・こんにやく)です。
こんにやく こんにやくは、こんにやく芋から作られるノンカロリー食品。食物繊維が豊富です。

たまご太巻き 250円

いなりずし 3個入 180円

ロウカット玄米のすしめしです。

2/11は 初午いなりの日

願いの数だけ いなりずしを食べるといいといわれているよ。願いが叶うといいね。

スタンプ WALLET

●おむすびクーポン ●お米クーポン

毎月2回 150円以上お買い上げておむすび1個プレゼント!

毎月1回 玄米1kg当り 50円割引!

つきたてはおいしいよ♪

「結び屋」店内で精米します! 美味しい秋の新米も続々入荷中です。

精米ナ

お米のチカラ

腸にはたらくお米!!

「主食」に何を食べるかが健康な体づくりに大きな影響を与えます!!

第2弾

ごはんは「かむことが大事」

だ えき

唾液で胃腸は元気に!

よく噛んで唾液をたっぷり分泌させると、口の中で消化液と食べものを十分に混ぜ合わせることができるので胃と腸の負担を軽くすることができます。

唾液には **抗菌作用** や **殺菌作用** もあるのでバイ菌やウイルスが体内に入るのを防いだり、撃退してくれます。

ごはんは **パン** や **めん類** に比べて噛む回数が多く、唾液の分泌を促してくれます。

腸内環境を整えて免疫力アップ!

ごはんは複合炭水化物といわれ消化されて二糖類のオリゴ糖になります。これが腸の善玉菌のエネルギーになり善玉菌は腸の中で生きているので **ごはんを食べることは重要なのです!!**

→ ごはんと一緒に **発酵食品** を!!

- 体を芯から温める **具だくさんみそ汁** がおすすめ! ごはんのみそ汁の組み合わせは理想的です。

脳トレクイズの答え

① 腸 ② 胃

2月3日頃は立春。暦の上ではもう春です! でも油断は禁物!! 立春以降も冬に逆戻りのような寒い日があったりしますから。皆様、お身体に気をつけてお過ごしください。「おむすび通信」では、これからもお米の健康情報を掲載してまいります。皆様の健康維持にお役に立ていただければ幸いです。大変なこの時期を、体を守るお米の力で乗りきっていきましょう。(松元)

おむすび通信

2021 2月号 NO.191

愛されて50年 これまでも...これからも

50th

鹿児島パールライス株式会社

立春 2月3日頃(節分の翌日) 暦の上ではこの日から春。この日から一年の始まりとされています。

雨水 2月19日頃 降る雪が雨に変わり、草木も芽生えはじめます。

この日に ひな人形を飾りつけると良縁に恵まれるという言い伝えがあります。

JAのお米屋さん

鹿児島パールライスのHP Instagramもごらんください。

鹿児島パールライス株式会社

〒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