

たわわの山谷山 おいどん市場内

結び屋

結び屋 感謝 6周年

今日、カレー 食べない?

福神漬

スパイスカレー

ごはん

スパイシーカレー

チキンタタカレー

数量限定

390円 (税込) (並盛)

430円 (税込) (大盛)

460円 (税込) (並盛)

500円 (税込) (大盛)

6周年記念セール

3月18日(木)～3月21日(日)

カレー全品 100円引き!

つぎたては おいしいよ

結び屋店内で精米いたします!

3月18日(木)～21日(日)

6周年記念 お米全品 割引 セール 30円/kg

第3弾

お米のチカラ

肝臓に はたらく お米

「ごはん」でコレステロール対策!

米食でコレステロールが低下する可能性が最近の研究で示されています。

肝臓でコレステロールから胆汁酸を作る反応に関わる遺伝子解析の結果

腸に分泌された胆汁酸はそのほとんどが再吸収されて肝臓に戻りますが、お米の成分は再吸収を抑えて便と一緒に排泄される胆汁酸を増やします。

玄米を継続的に摂取すると

血中の総コレステロール値やLDLコレステロール値が低下!

「食べすぎには気をつけなさい」とね!

お米のコレステロール低減効果!

つまり、排泄された分だけ肝臓で胆汁酸を作る必要が高まり、コレステロール代謝遺伝子が活性化したと考えられます。

出典:「コレステロール値を低減し、遺伝子レベルから改善する米の機能性」

ひとくち×も

アサリやシジミにはグリコゲンや胆汁の分泌をよくする成分があり、弱った肝臓に効果的!

豆腐 + チーズ もベスト! たんぱく質、ビタミンA、B、鉄分、カルシウムも豊富。

脳トレクイズの答え ① 花 ② 目

近頃は、あまり季節感がなくなりましたが「春」という文字を目にすると、やはりちょっとウキウキしてしまいます。昨今は、何かと窮屈な毎日ですができる範囲で早くぽかぽか暖かい春を満喫したいものです。冬の上着を一枚脱いで身軽な格好で子どもたちと思いきり遊ぶ日を楽しみに頑張ります。皆様にも楽しい春が訪れますように!! (松元)

おむすび通信 2021 3月号

No.192

50th 愛されて50年 これまでもこれから

はちみつの種類

アカシア

レンゲ

菜の花

はちさんありがとう

数種類の花(百花みつ)

いちご

ブルーベリー

人間が食べるいろいろな野菜、果物の受粉ははちのおかげでなっています

カボチャ

トマト

1匹のみつばちが一生のうちに集められる花のみつは、わずかティースプーンに約1杯です。

鹿児島パルライスのHP、インスタグラムもごらんください。

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

TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238

http://www.kapr.co.jp