

BG無洗米はSDGsに寄与しています

新発売 五目おこわ米 & ひじきおこわ米

新発売

五目おこわ米

五目おこわ米

鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、たけのこ水煮

5種類の厳選具材!

彩りの良い美味しい本格おこわ!

おこわ米のおむすびおすすめ!

本格おこわ米が炊飯器でカンタンに作れます!

ひじきおこわ米

カルシウムや鉄分などミネラルを豊富に含むひじきと相性抜群のだし汁で作りました!!

ひじき、人参、ごぼう、こんにゃく、米発酵調味料、油あげ、BG無洗米

BG無洗米と具材、水を入れて炊くだけでOK!

新発売

ひじきおこわ米

※パルライス取扱店にて販売

えっ! ごはんにもタンパク質が?

ごはんは炭水化物だから糖質のかたまりでしょう?

実は、ごはんにはタンパク質が意外と多く含まれているんです。

タンパク質の量

ごはん茶碗1杯	たんぱく質 4g
絹ごし豆腐 1/4丁	たんぱく質 3.6g

お米に含まれるタンパク質は、大豆と同じ植物性のタンパク質です!

大豆: ぼくたち仲間だよ

お米: よろしくね

タンパク質とアミノ酸

アミノ酸は筋肉を作るだけではありません。アミノ酸がいくつかつながってタンパク質になるのです。

髪、ヒフ、内臓、爪

アミノ酸は血液や血管、内臓、骨、ヒフ、髪、爪をつくるものになるのです!!

食べものから摂ったタンパク質は細かく分解(消化)されアミノ酸になって体内に吸収されます。

体内に吸収されたアミノ酸をまたつなぎ合わせて体を構成するタンパク質に再合成されるのです。

アミノ酸の利用効率をUP!

ごはんのおかずは動物性タンパク質と植物性タンパク質を組み合わせると相乗効果でアミノ酸の利用効率が上がります。

動物性タンパク質 + 植物性タンパク質

相乗効果

梅干しのクエン酸と一緒に摂ると糖の吸収が緩やかになります。

たんぱご、肉、魚、大豆、豆腐、納豆、豆乳

Q. 中に入る漢字は何でしょうか

① 束 ← 弁 → 衣

② 物 ← 学 → 解

脳トレクイズ