

たわわタウン谷山おいどん市場内

結び屋

17日は「いなりの日」
5月14～17日の4日間

玄米いなりの特売

玄米を使用した
めずらしい
いなりです!

通常1パック (3個入) 180円

4日間
なんと!

(2パック) 40円 お得
(3パック) 100円 お得

320円 440円

この機会にぜひどうぞ!

「結び屋」の玄米いなりはおいしいからちょっとしたおみやげにとってもよろこばれますよ。

結び屋の
おいなりさん
大好き!

毎日の献立で
ラクしたいときにおい
しいし、助かるわ

スタンプWALLET

お持ちのスマホ等で
右のQRコードを読み
とってください。
お得な情報が盛りだくさんです。

Android用
iOS用

「結び屋」店内で精米します!
鹿児島県産を中心に6種類 取り揃え中!

精米ナ

人気NO.1は
8年連続特A取得 あきほなみ

日本の食事文化は5色が基本

ごはんを中心とした食事は弥生時代から始まっていたそうです。奈良時代にはごはんを主食に汁物、おかずが加わり「一汁一菜」が基本でした。現代では「一汁三菜」が一般的。ごはんを主食という考え方は今も昔も同じです。

赤

食べて血となり肉となる!

主にたんぱく質をふくむ食べものです。

魚、大豆、肉、卵

黄

ビタミンや食物繊維をふくむ根菜類など。

主に土の中で育つ野菜

白

エネルギー源となるごはん

炭水化物(糖質)は分解、吸収が速く速効性のあるエネルギー源です。

「ごはんは太るから…」と減らしていませんか?
えっ! 食べたけれどがまんしてる...

糖質の減らしすぎは体内で筋肉を分解してエネルギーを使い始めるので筋肉量の低下に!! 要注意です。

緑

緑の濃い野菜

ビタミンや食物繊維を含む主に土の上で育つ野菜。

黒

日本人は世界一黒い食材を食べているといわれています。

ミネラルを多く含む海藻類やきのこ類

脳トレクイズの答え

① 赤 ② 黄 ③ 黒

唐突ですが、筍の栄養成分を考えたことありますか? 筍にはなんとたんぱく質、ビタミンB1、B2が含まれています。たんぱく質といえば、肉、魚、卵、大豆などと思っていたのでちょっと意外。もちろん食物繊維も含まれていますがそれには納得。なかなか栄養成分まで考えて食事はしませんが健康を考えると、それは重要なことかもしれません。人の体をつくるいろいろな食材に感謝の気持ちをもつことも大事ですね。(松元)

おむすび通信

2021 5月号 NO.194

愛されて50年
これまでも
これからも...

鹿児島パルライスの
Instagramも
ごらんください。

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>