

# 持続可能な和食文化を未来に繋げていきましょう!



ごはんを主食とした和食は世界文化遺産に登録されています。日本人が日常的に食べている「家庭の味」が認定されたのです。



ごはん食のススメ! BG無洗米はスゴ力でお米の表面のスゴ力を取り除きます!



BG無洗米は抜群にうまいお米です!

BG無洗米には魅力がいっぱいです!

- (1)旨みが流れ出ないから美味しい♪
- (2)水道代が節約できるからお得♪
- (3)とぎ汁が出ないから環境にやさしい♪



ごはんは腸にいる善玉菌の栄養源!

腸活にはごはんが重要です!

便秘も下痢も腸内環境の悪化によっておこる場合が多いので善玉菌に栄養を与える腸を元気にしてあげることが大事です。

ごはんは人間のエネルギー源だけではなく腸内細菌のエネルギー源でもあるので不足すると元気がなくなってしまいます。

腸内細菌の栄養源

βデンプンが多い

便秘の解消に役立つ



熱中症は食生活が影響!

猛暑日が続くと熱中症がニュースになりますが昔は夏に熱中症になる方はそれほど多くなかったそうです。地球の温暖化などいろいろ考えられますが食生活が大きく変化したことも原因のひとつ。

なんと、朝食にごはんとみそ汁を摂っている人は熱中症になることがほとんどないそうです。

そのワケは

ごはんはお米に水を炊き込むので水分が多い食べものです。

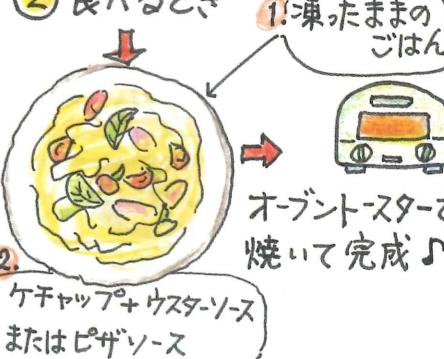
食事の中で水分を摂ることを意識する  
飲み物だけが水分ではありません。みそ汁も水分を多く含んでいます。  
朝食に「ごはん」と「みそ汁」!おすすめ!!

①ごはんに塩こしょうをして大きめのラップではさみ、手の平でつぶしながら平らに丸くのばして冷凍。



③お好みの具とチーズをのせる

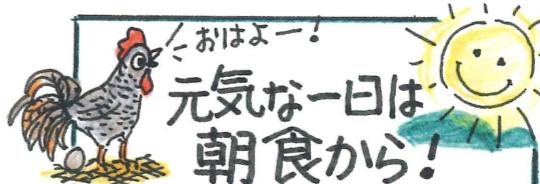
ケチャップ+ウスターソース  
またはピザソース



お米ごはんあるある



500mlのペットボトルはお米3合の保存にぴったり!  
一度に3合ずつ炊くことが多い家庭なら何本かまとめてはかっておくと便利。



一日を元気にスタートするためにまず朝ごはんをきちんと食べましょう



脳の栄養はブドウ糖!

ごはんに含まれる炭水化物(デンプン)から分解されてブドウ糖は作られます。

「朝ごはん」を食べることで脳と体が活動を始めます。



ごはんの冷凍をピザ台にして♪

余ったごはんをつぶして冷凍すれば和風ピザ台のでき上がり♪

②食べるとき

