

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

夏の新米むすびを召し上がれ

つやつや
ぷっくり

●塩むすび (1個) **120円** (税込)

●梅むすび (1個) **150円** (税込)

こだわりの天然塩で
結びました♪

精米コーナー 夏の新米 続々入荷中!

＜鹿児島県産＞九州で最も早く収穫される早場米のひとつ。
コシヒカリ 粘り、弾力あり! 冷めても美味しい!!

＜鹿児島県産＞お弁当にもおすすめ! コシヒカリより粒が大きい。
イクヒカリ 冷めても粘りとやわらかさが長時間続く!

＜鹿児島県産＞粒揃いがよく程よい粘りとやさしい
なつほのか 甘みを兼ねそなえたバランスのよいお米!

●コシヒカリ (税込) 玄米1kgあたり 450円	●イクヒカリ (税込) 玄米1kgあたり 420円
-------------------------------------	-------------------------------------

※精米すると1割程度少なくなります。

スタンプWALLET

おむすびクーポン
300円以上のお買い上げで
おむすび1個プレゼント!

お米クーポン
玄米1kgあたり
50円割引!

iOS用

Android用

夏疲れ対策!

「深呼吸」で体を整える!!

カラダもココロもリラックス♪

呼吸する力を強化し、血液に取り込む酸素量を増やすことで全身の健康状態を高めることができます。

道具もいらず、すぐできます!

一日いつでもOK! (食後30分は避けて)

体をリラックスさせてから3~4秒かけて鼻から息を吸ってください。このとき、腹式、胸式にはこだわらなくていいそうです。

口をすぼめて、ゆっくり6~8秒かけて息を吐きます。

ゆっくりした呼吸は副交感神経の働きを高め、自律神経が整います。

呼吸が深くできると気分もおちつきます。

長引くマスク生活に暑さが加わり呼吸の浅さを自覚している方もいらっしゃるのでは? 足りない酸素を補おうとして呼吸の回数が増えて、浅い呼吸になりがちです。浅い呼吸は自律神経のバランスを崩す原因につながってしまいます。

天候に左右される「米づくり」は大変です。生産者の方々は、毎年毎年、真剣勝負で頑張っておられます。現在、新米コシヒカリは販売され、大好評です! イクヒカリ、なつほのかも近日発売の運びとなっています。「米づくり」は、とても手間がかかりますが、特に日照時間は重要で品質、食味に影響が出ます。今年の夏の新米はとても順調に成育し、おいしいお米になりました。皆様、どうぞ美味しい夏の新米をぜひ味わってください! (松元)

おむすび通信

2022 8月号

No.209

鹿児島パルライスのHP、Instagramもごらんください。

キャンプにおすすめ

鹿児島県産 あきほなみ 2合入りです。BG無洗米なので洗米不要です。ぜひお役立てください。

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>