

太田屋農園で作る無農薬栽培のお米が大変好評です

人気の理由は！

- ◆他の無農薬米に比べてだんぜん安い
 ありがとうございます。お客様のご協力もあり自らの手作業で草取りをしているので実現できる価格です。
- ◆出所がはっきりしていて安心できる
 太田屋農園で栽培したものだけを販売しています。
- ◆いろいろ選べてうれしい
 お客様のお好みは多種多様。お客様のお好みに合うように、持ち味の違う品種を栽培しました。
- ◆初めての銘柄米がいっぱいある
 世に出る前のおいしい新種を育成機関から譲り受けて栽培しています。
- ◆店員の対応が気持ちいい
 ありがとうございます。これからもさらにお客様に気持ち良くお買い求めいただけるようにがんばります。

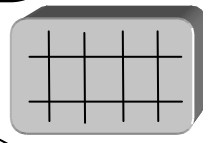
無農薬栽培米
 人気ランキング

1位	ミルククイーン	5kg	3,200円
2位	光源氏	5kg	3,300円
3位	萌	5kg	2,800円
4位	陽のかおり	5kg	3,600円
5位	ほたる	5kg	3,000円
6位	こしひかり	5kg	2,600円



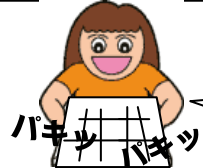
大好評

ご予約承り中
 これは便利
 切り分けるのに包丁は必要ありません



お餅には、このように切れ目が入っているのので、簡単に手で切り分けられます。だからとっても簡単！

当日つきたての、ほんのり温かく柔らかな「のし餅」。
 最高級の「マンゲツもち」を使用。コシがあつてのど越しツルツル



すっごくラクでいいわ。

のし餅(18×27cm)	のど越しツルッ	1kg	900円
まる餅(70g×15)		1kg	1100円
玄米のし餅(18×27cm)	胃もたれしない	1kg	950円
キビ入りのし餅(18×27cm)	ミネラル豊富	1kg	950円
国産小豆こしあん		300g	650円
		1kg	1880円

切は
 12/25
 12時

配達日 12/28(日)

月曜の翌 20(木) 27(木) 29(土)

美味しいお米の専門店

株式会社 太田屋
 茨城県竜ヶ崎市長徳町256

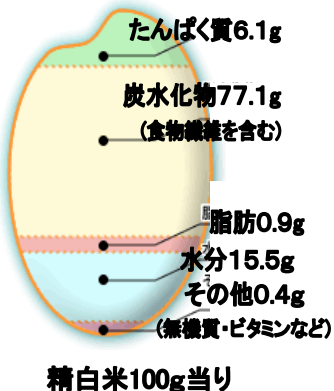
穀物農産物検査員
 米食味鑑定士のいるお店
 TEL・FAX 0297(62)4423
 ホームページ http://ootaya.jp/
 メール kome-ootaya@nifty.com

お米(ごはん)



私たち日本人の主食であるご飯。
食の安全と自給率向上において再び見直されています。
私たちは、ご飯についてどのくらいのことを知っているのでしょうか？

●米(ごはん)の栄養成分



ご飯は単一の食品としては他に類を見ないほど、バランスのとれた(高たんぱく低カロリー)栄養があります。世界的にもヘルシー食品として注目されています。主成分は、炭水化物ですが、その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るタンパク質も含まれています。米(ごはん)に含まれるタンパク質は、他の穀類に比べると、非常に栄養価が高く、さらに、亜鉛などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

●米(ごはん)の炭水化物の良さ

米(ごはん)に含まれる炭水化物は、難消化性でんぷん、非常に消化されにくいでんぷんです。レジスタントスターチとも呼ばれていますが、これは体内に入ると、食物繊維と同じような働きをするという優れたものです。

レジスタントスターチの効用

①食べ過ぎを防ぐ

ご飯がお腹の中に入ると、水分を含んで膨れるので、消化酵素の作用を受けにくくなり、過剰な糖の吸収を防げます。

②急激な血糖値の上昇を防ぐ

消化がゆっくり行われるので、血糖値が急激に上がらなくて済む。結果的に体脂肪になりにくいのです。



③腸内環境を整える

腸内のビフィズス菌が育つ環境を整えてくれる働きがあります。

④腹持ちの良さ

でんぷんは、他の穀類やイモ類などにも含まれていますが、粒として食べるのは、米(ごはん)だけです。ごはんの場合は、消化がゆっくり、ゆっくりと行われるので、腹持ちが良いということになります。肥満予防にもなります。



このように米(ごはん)は、優れたところがたくさんありますので、もう一度米(ごはん)の良さを見直して、健康的な食生活を送りましょう。

●炭水化物の働き

若い女性に、太ることを気にしてご飯を食べないという人が多いようです。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。

特に脳の活動を維持するためには多量のブドウ糖が必要になります。ブドウ糖が不足すると、脳の働きが鈍くなったり集中力が低下します。また、炭水化物が不足すると、スタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなります。

毎日の食事できちんと適量を摂るようにしましょう。

●炭水化物は1日にどのくらい摂ったらよいか

体内のエネルギー代謝を正常にするためには、最低でも1日に100~150gの炭水化物が必要です。ご飯に換算すると、ごはん茶碗約2杯です。しかし、あくまでも必要な最低量なので、普通に生活している人は、1日にお茶碗3~4杯分は摂るようにしましょう。体内に貯めることができる炭水化物の量はわずかですので、1日の食事でも常に適量を摂る必要があります。



