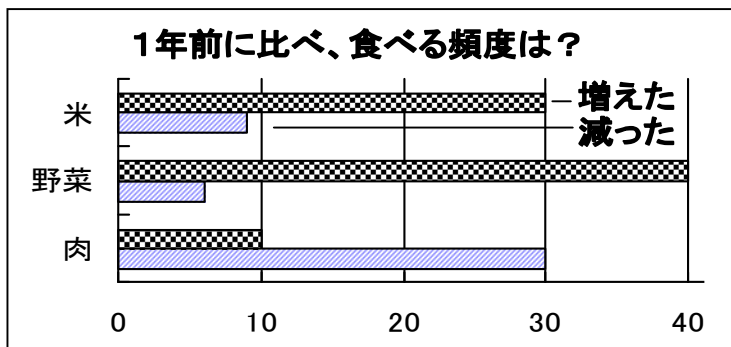


健康志向「家庭回帰」

外から内へ

外食の頻度は「減った」(38.8%)が「増えた」(14.9%)を大きく上回り、「内食回帰」の傾向が鮮明になっています。特に50代男性と30代の男女は「減った」が顕著に現れました。

肉から野菜へ



〈身体〉や〈お財布〉の健康維持のため、防衛本能として米や野菜の食べる頻度が増えたようです。

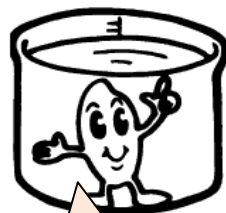
「食費を節約したい」が過半数の(53・1%)。「健康や美容に良いものを食べたい」(50・2%)。20、30代は節約志向が特に強く、健康志向は40、50代で顕著に表れています。

世相も反映して、「食事の準備や片づけを簡単にしたい」(70・1%)との理由から、6割近くの家庭で鍋を囲む機会が増えると回答しています。

日経MJから

そこで

登場回数が多くなった
ご飯をよりにっそう
 おいしくいただくために



この時期水加減が一番重要なポイント

- ◆ちゃんとしたお米を選ぶこと！
- ◆水加減は多めに！
- ◆浸漬時間は最低1時間！
- ◆炊飯から保温に切り替わったら間髪おらずに天地返し！
- ◆余ったご飯は温かいうちに一食ごとに小分けして冷凍室へ！



福山雅治に抱きこめられてゐる、そんなご飯が炊けたら合格です！

新しいお米み~つけた

ほかにあるまい
穂花似在米

〈肥沃な大地からの贈り物〉

穂花似在米



コシヒカリ

粒の大きさ1.5倍
 低アミロースだから粘り強い
 粒の大きさからくる独特の食感

お試しパック 約3合/350円



お米の専門家、農産物検査員・米食味米食味鑑定士・お米アドバイザー・お米マイスターがいるお店

美味しいお**米**の専門店

太株式会社**太田屋**
 茨城県竜ヶ崎市中徳町256

営業時間 10:00~19:00
 定休日 月曜日
 配達日 火・木・土曜日
 TEL ・ 247-3366
 ホームページ <http://ootaya.jp/>
 メール kome-ootaya@nifty.com

朝ごはんは大切なエネルギー源？



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力などの低下につながります。

朝食を抜くと脳や精神状態に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事はかどらない事はありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、体内には大量に貯蔵しておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。ですから、朝の脳はエネルギー欠乏状態・・・朝にしっかり「ごはん」を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



朝は「ごはん食」がおすすめ

不足したエネルギーを補うには？おすすめは、ずばり「ごはん食」です！「ごはん」は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかり「ごはん」を食べましょう！



食後約3時間で消化される「ごはん」

朝に食べた「ごはん」は、健康な成人男女であれば約3時間で消化されてしまい、その後、ブドウ糖の濃度は下がっていきます。



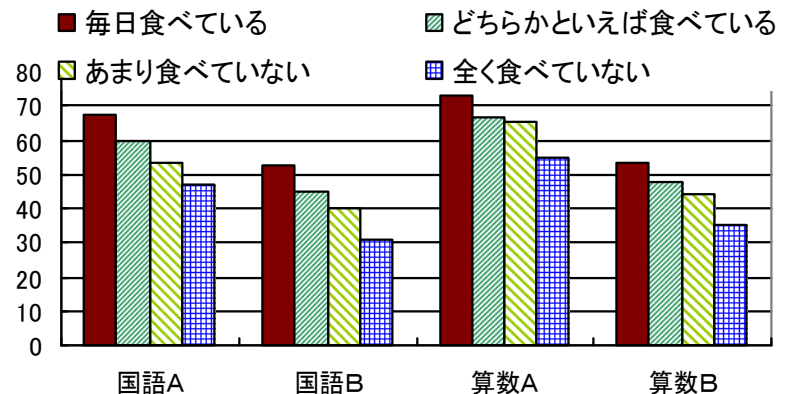
昼食を12時ぐらいに摂るとすれば、その3時間前、遅くても朝9時までに「ごはん」を食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できます。

こんなに差がつく！まざましごはん

朝ごはんを食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。めざましごはんて1日を最高の形でスタートさせましょう。

朝ごはんて勉強・仕事の集中力アップ。

■朝食の摂取と小学生の学力調査の平均正答率との関係



朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高いそんな傾向があることをご存知ですか？脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。めざましごはんてしっかりエネルギーをチャージして、仕事・勉強にがんばりましょう。