

たけのうち便り Vol.23



いつもお買い上げいただきありがとうございます。お米のほか季節や地域の情報を届けいたします。
朝ごはんを食べよう！お米は栄養バランスが抜群の食べものです。

お茶碗1杯のごはんにはこんなにたくさんの栄養があるのです。最近は朝ごはんを抜く方が多いですが、朝ごはん抜きはダイエットどころか太りやすい体質になります。朝ごはんを抜くのが習慣になると基礎代謝が低下してしまいます。基礎代謝というのは、生きていくのに必要最小限のエネルギーを使う量のこと。朝ごはんを食べずエネルギーが不足すると、身体は消費エネルギーを節約しようとします。つまり脂肪を分解しにくい、太りやすい体質になるのです。1日の中で一番しっかりごはんを食べるべきなのは、朝なのです。朝ごはんをしっかり食べて風邪をひかない健康な体を目指しましょう！

*たんぱく質 3.8g

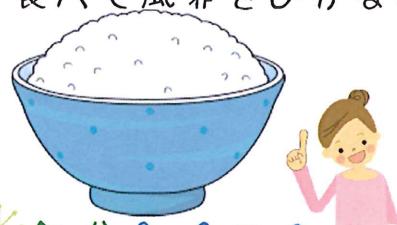
体を作り、様々な働きをします
牛乳 111mlと同じ

*食物繊維 0.5g

おなかの調子を整えます
りんご 1/3個と同じ

*ビタミンB 10.03mg

疲れた身体を元気にします
キャベツの葉 1枚と同じ



*鉄分 0.2mg

身体中に酸素を運びます
ホウレンソウ 1~2枚と同じ



ごはんは太らない糖質だよ

*脂質 0.5g

体の細胞を作ったりエネルギーになる
食パン 1枚(6枚切)と同じ

*炭水化物(糖質) 55.7g

身体と脳を働かせるエネルギー
じゃがいも 3個(小)と同じ

*カルシウム 5mg

歯や骨を作ったり逆行を抑える
ごま 1.2gと同じ

保田川・頬朝桜の里 竹灯籠まつり

鋸南町保田川沿いに咲く頬朝桜を手作りの竹灯籠やろうそくで幻想的に照らす一夜限りのイベント。夕暮れ時が見どころです。
3月2日(土)16時~20時

採れたて春のごちそう



まだまだ春は遠い...と思ってしまう寒さが続いているが、春の味覚ふきのとうがこんなに採されました。あきたぶきという種類のふきのとうは(写真下左)普通のふきの倍以上!やわらかくておいしい春のごちそうです。季節の分かれ目『節分』もうすぐ。春がもうここまで来ています。

水仙開花状況

鋸南町の水仙は、例年より開花が遅くなっていましたが、ようやく咲いてきました。1月末

~2月初旬が見頃の様です。春の花の開花が待ち遠しいのですが、草木にとつて厳しい冬の寒さが開花の大重要な準備になるそうです。



1月16日撮影

安全なお米です

千葉県では安全なお米を提供するため、米の放射性物質検査を行いました。鴨川市のお米は、放射性物質・不検出との結果が発表され、24年産新米の安全性が確認されました。どうぞ安心しておいしいお米をお召し上がり下さい。