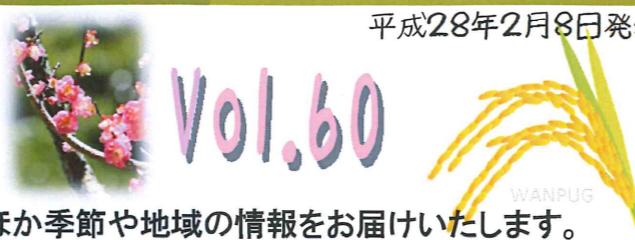


たけのうち便り

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お届けいたします。



平成28年2月8日発行

Vol.60

身体の中から健康に! ~発芽玄米ご飯~

発芽玄米をご存知ですか?
発芽玄米とは、玄米をわずかに
発芽させたものです。発芽させる
ことで玄米の内部に様々な栄養を増やしていく
ので、玄米よりも栄養価が高いのが特徴です。
ガムマーアミノ酪酸(通称:ギャバ)にストレス軽
減作用があるということはよく知られていますが、
発芽玄米には、このギャバが白米の倍以上含
まれているのです。食物繊維も豊富なので、肥
満防止やダイエット・便秘にも効果があります。
また、発芽玄米を食べ続けた高血圧の方が、
正常血圧に近づいたという研究結果もあります。
血糖値を下げる作用もあり、糖尿病にも効果が
あるそうです。



他にも、心臓病の予防になる
マグネシウムやカルシウムを
はじめとするミネラル類、ビタ

ミンB1やビタミンEなどの栄養素が多く含まれ
ています。発芽によって表皮がやわらかくなる
ので、炊いても玄米のような硬さがありません。
白米と変わらない食べやすさです。
発芽玄米は、玄米があれば自分でも作ることが
出来るのですが、お手軽に始めてみるなら
市販品を購入するのがおススメ。白米に混ぜ
て食べれば、抵抗なく発芽玄米のプチプチした
食感を試すことが出来ます。

田んぼの様子

立春が過ぎ、暦の上では春になりました。とは言っても、田んぼに溜まった水は、最近の冷え込みで凍っています。
そんな中、稻刈りが終わって閑散とした田んぼの様子が、
少しずつ変わってきました。あちらこちらで土を掘り起こす
「田起こし」が、始まっています。文字通り、眠っていた田ん
ぼの土を起こす、今年の米作りに向けた大事な作業のひとつです。田んぼの土を細かく碎き、昨年の稻株と一緒に肥料・酸素を土の中に混ぜ込みながら、稻を育てるのに適した土にします。

あとひと月で春の農繁期に入ります。毎年のことですが、
今年も良いお米が収穫できることを祈ります。



春の訪れ♪

(撮影日 2月2日)



会社の周りを散策していたら、
いつの間にか桜(河津桜)の
つぼみが膨らんでいました。

春を告げる福寿草やネコヤナ
ギも顔を出していました。
寒い寒いと言っていても、春を
感じることが出来ます。



当店でも発芽玄米を扱って
おります。
はくばく『発芽玄米』500g入り
¥600-(税込) です。
お米のご注文と一緒に、
いかがですか。

裏面もご覧ください

★五つ星お米マイスターが厳選したおいしいお米をお召し上がり下さい★

竹ノ内米店《本社》千葉県富津市山中1254《鴨川店》千葉県鴨川市池田327-1

お米のご注文は、こちらまで→ フリーダイヤル 0120-07-0334

インターネット販売 <http://www.takenouchikometen.com> ホームページもご覧ください。

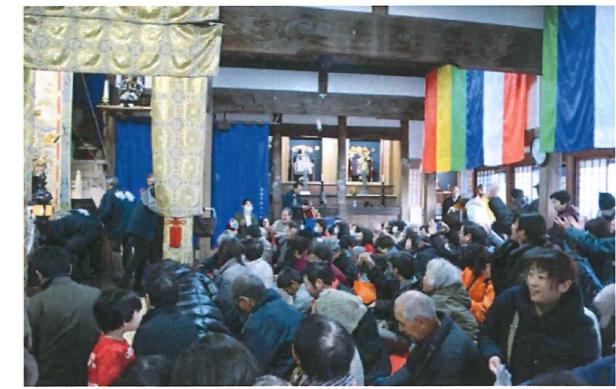
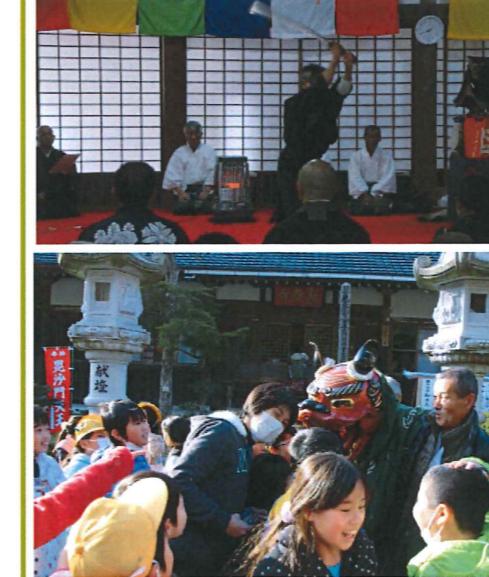
たけのうち便り

節分会特集

2月3日は節分。各地で節分会が行われましたが、ここ千葉県鴨川市の長狭地区でも、様々な催しがありました。ご紹介します。



~大山不動尊~



~長安寺~

★五つ星お米マイスターが厳選したおいしいお米をお召し上がり下さい★

竹ノ内米店《本社》千葉県富津市山中1254《鴨川店》千葉県鴨川市池田327-1

お米のご注文は、こちらまで→ フリーダイヤル 0120-07-0334

インターネット販売 <http://www.takenouchikometen.com> ホームページもご覧ください。