

たけのうち便り Vol.83

平成30年1月20日発行

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。

2018年(平成30年)が始まりました。従業員一同 美味しいお米を皆様にお届けできるよう精進して参ります。本年も どうぞよろしくお願いいたします。



雑穀米で
**おなか
すっきり!!**



年末年始、皆さんはどう過ごされましたか？
家族揃ってごちそうを囲み、コタツに入ってゴロゴロしながら ゆったりまったり。寒くてなかなか体も動かず、気付いたらちょっとお腹周りが気になる・・・なんて方も中にはいらっしゃるかもしれませんね。

そんな時にお勧めなのが、“雑穀ごはん”。以前から、もち麦ごはんがテレビで紹介されて なかなか手に入らないということは、つい最近の出来事なので 記憶に新しいのではないのでしょうか。当店でも入荷できず、皆様にご迷惑をお掛けしました。

ところで、なぜもち麦ごはんを食べるとお腹がすっきりするのか ご存知ですか？それは、食物繊維を多く含んでいるからなんです。しかも水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含んでいるので、腸内環境を整え、便秘の解消やダイエットにいいと言われているのです。もち麦のフクフクした食感は、病み付きになるかもしれませんよ。

他にも、雑穀米ではポピュラーな“押麦”、ミネラルが豊富なヒエや おくみ解消効果が期待できるハトムギと一緒にしている“名撰十六穀”に、ストレス軽減作用のあるギャバが含まれる“発芽玄米”も当店で販売しております。健康のために 何か始めようと思っている方、お米に雑穀を混ぜて炊くだけで手軽に始められ 続けられる雑穀米を 試してみたいはいかがでしょうか。



もち麦ごはん
50g×12袋
¥460-(税込)



押麦
800g
¥350-(税込)



名撰十六穀
30g×6袋
¥650-(税込)



発芽玄米
500g
¥600-(税込)

地域のイベント ～南房総で一足早い春を感じませんか～

菜な畑ロード(鴨川市)
鴨川中学校付近の田畑
2018年1月20日(土)
～3月11日(日)
9:30～15:00



黄色い菜の花が、じゅうたんのように広がります。周辺は、菜の花の甘い香りが漂っていて、気分は 春!!
週末には、ミニSLが運行する日もあります。

頼朝桜まつり(鋸南町)
佐久間ダム湖畔周辺・保田川周辺
2018年2月17日(土)
～3月11日(日)



水仙まつり開催中の鋸南町では、年末から河津桜も咲き始めてきました。鋸南町



竹灯籠まつり(鋸南町)
保田川周辺
2018年3月3日(土)
15:00～20:00

竹けん玉をしたり、紙飛行機を飛ばしたり・・・竹灯籠まつりは皆さんが参加して楽しむイベント。夜は冷えるので、暖かい服装で。

では河津桜を“頼朝桜”と呼び、街のあちこちで見ることができます。保田川での桜の濃いピンク色と菜の花の黄色のコントラストは、とてもきれいです。佐久間ダムではライトアップされた水仙と桜を見ることができます。

★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【本社】→ 0439-68-1010 【鴨川店】→ 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。