

### TVCM放映中



既にご案内のとおり、財団法人穀物検定協会による米の食味ランキングで21年連続特Aに格付けされた山形県産はえぬきは、現在首都圏を中心にテレビCMが放映されています。

はえぬきは平成4年の登場以来、粒のしっかりした良食味米として認知されてきました。20年以上にわたり特A評価を受けているのは魚沼コシヒカリとこのはえぬきだけです。

昨年度は生活習慣病の予防と改善には和食を中心とした食生活が良いという内容での小冊子でした。

**肥満、やせは**  
様々な疾病のリスクに...

**疾病予防は**  
**日本型食生活から!**

- 1 「肥満」と「やせ」は、ごはんを主食とした食事で予防を!
- 2 若い女性は、健康を考え、普段からの低栄養改善のために、ごはんを!
- 3 中高年のBMI管理は、ごはんを主食とした和食と無理のないプランで!
- 4 要介護・高齢による衰弱(フレイル)予防のためにも、低栄養対策を!
- 5 低炭水化物食は利点もあるが、リスク増大を生む危険性がある

今年も日本医師会と米穀供給安定機構が疾病予防には日本型の食事をしていきましょうという内容で小冊子が作成されました。これまで栄養状態をエネルギー指標で表していましたが、今後はBMIを用いることになりました。近年話題になっている低炭水化物ダイエットや低脂質食の弊害についても言及されており、ごはん中心の日本型食生活が現在の長寿社会をもたらしたとして、バランス重視の食事＝ごはん

中心の日本型食生活を薦めています。

### 今週の玄米入荷情報

- 北海道 ななつぼし
- 北海道 ゆめぴりか
- 青森 まっしぐら
- 岩手 ひとめぼれ 前沢限定
- 岩手 あきたこまち
- 宮城 ひとめぼれ 登米特裁
- 秋田 あきたこまち やまもと
- 秋田 あきたこまち 岩川水系
- 山形 はえぬき
- 山形 つや姫
- 福島 コシヒカリ 会津
- 福島 コシヒカリ 中通
- 福島 ひとめぼれ 中通
- 福島 天のつぶ
- 栃木 コシヒカリ
- 茨城 コシヒカリ
- 群馬 あさひの夢
- 千葉 コシヒカリ
- 千葉 ふさおとめ
- 山梨 コシヒカリ 棚田特裁
- 長野 コシヒカリ いいやま
- 長野 コシヒカリ 佐久浅間
- 新潟 コシヒカリ 魚沼十日町
- 新潟 コシヒカリ 岩船
- 新潟 コシヒカリ 佐渡
- 新潟 コシヒカリ 柏崎
- 富山 コシヒカリ
- 石川 コシヒカリ 羽咋
- 福井 コシヒカリ テラル越前
- 佐賀 夢しずく 唐津特裁
- 佐賀 さがびより