



公益社団法人 日本医師会 / 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
後援: 農林水産省

＝小冊子＝

年々見直される機会が増えてきている「日本型食生活」ですが、わかりやすく発信するにはこういうツールをご活用いただくのが良いと思います。

お客様への配布に限らず、地域イベントやお得意先の店頭などでも積極的にお使い頂けるとありがたいですね。

営業担当がお届けに上がりますので、是非お米の拡売にお役立て下さい。

部数に限りがございますので、お早目にお声かけください。

今週の玄米入荷情報

- 岩手 ひとめぼれ 前沢限定
- 秋田 あきたこまち やまもと
- 新潟 コシヒカリ 佐渡
- 新潟 コシヒカリ 岩船
- 福井 コシヒカリ テラル越前
- 青森 まっしぐら
- 宮城 ひとめぼれ 登米特裁
- 宮城 ササニシキ 登米特裁
- 山形 はえぬぎ
- 山形 つや姫
- 福島 コシヒカリ 中通
- 福島 ひとめぼれ 中通
- 富山 コシヒカリ
- 北海道 ゆめぴりか
- 北海道 ななつぼし
- 秋田 つぶぞろい
- 岩手 あきたこまち
- 栃木 コシヒカリ
- 茨城 コシヒカリ
- 長野 風さやか
- 佐賀 夢しずく 唐津特裁
- 佐賀 さがびより
- 新潟 コシヒカリ 黒川
- 新潟 コシヒカリ 長岡特裁

⑥ お腹が凹む食べ方

2万人が成功した驚きのダイエット。
一日二合のご飯を食べる

ポイント5

カロリー・燃焼効率のバランス

カラダに入ったカロリーが効率よく燃焼する為の栄養バランスは・・・

炭水化物 60%以上

たんぱく質 15%

脂質 20%～25%

大雑把にみると、ごはん6割・おかず4割という見た目です。

スナック菓子やファストフードのように、カロリーはあるが栄養がからっぽの食品ばかり食べると、食欲が止まらなくなってしまいます。

栄養のバランスを考えて食事をしていけば、自然に腸の掃除ができて燃焼効率もあがるというしくみだそうです。

月末にかけて配送が若干変則的になりますが、ご理解賜りたくお願い申し上げます。