



いつも何気なく食べているお米には、
魅力がたくさん詰まっています。

毎日を**ナイス**にする

まだまだ知らないお米の魅力をご紹介します。

詳しくは中面へ!

お米で毎日を
もっとナイスに

△ご存知ですか? △

国産のご飯を食べることは 田んぼを守ること

田んぼは、お米を生産するだけでなく、メダカやドジョウ、
カエルなど多様な生きものを育ててきました。

また、水をためたりきれいにしたり、生活に大切な機能も担っています。

その田んぼを維持してきたのは農家の日々の営みであり、

その営みは日本のお米(ごはん)を食べている消費者に
支えられているのです。



お米ダンスなど、ナイスなコンテンツが満載!
今すぐ、ホームページをチェックしよう!!

ノーライスノーライフ

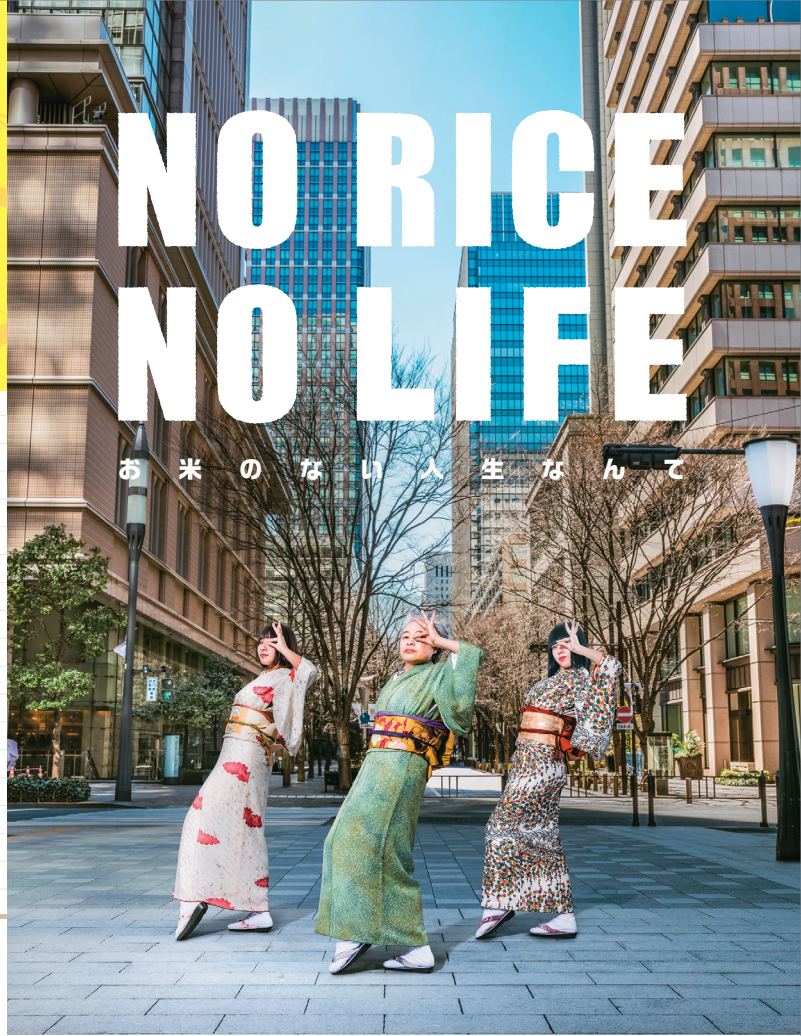


noricenolife.jp



NORICE NO LIFE

お米のない人生なんて



経済連

全農

おいしいししし
パルライス



お米は健康の味方

ダイエットの敵ではない! お米のパワー

ナイスポイント1

ごはんは、太りにくい食べ物

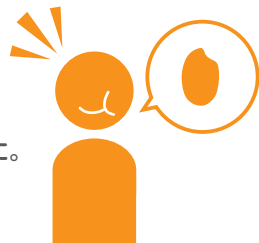
ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。



ナイスポイント3

脳や体に刺激

ごはんはつぶのまま食べるので、よくかむことに。よくかむことで、脳や体に刺激をあたえ、体をめざませてくれます。



ナイスポイント2

ごはんは、腹持ちが良い

ごはんは粒できているので、粉から出来ているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなかやすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。



ナイスポイント4

お通じがよくなる!?

お米にはパンよりも腸内細菌の栄養源となるβデンプンが多く含まれており、ごはんを食べると便秘の解消に役立つといわれています。



【ナイスポイント1~3】 出展:公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」
【ナイスポイント4】 監修:管理栄養士 柴田真希(しばた・まき)

コラム
Column

冷めたご飯はダイエットに効く!?

ダイエットに効果的なご飯があります。それは、冷めたご飯です。その秘密は、お米に含まれる成分にあります。ご飯に含まれるでんぷんは冷めることで、

「難消化性でんぷん」=「レジスタントスターチ」という、

消化・吸収されにくいでんぷんになり、温かい状態に比べ、糖質などが体に吸収されにくくなります。

さらに、この**「難消化性でんぷん」**が不溶性の食物繊維としての役割を果たすことで、脂肪や糖質を包み込んで便として流してくれます。

ナイス! おにぎり



監修:医師 佐藤 務(さとう・つとむ)