

一日三食、きちんと食事を
とっていますか？規則
正しい食生活は健康づ
くりの基本です。主
食には、やっぱりこ
はんがオススメ。
健康によいさ
まざまなメ
リットがあ
るのです。

みんな食べてる？

益城のお米

うまっ

益城町米消費拡大協議会では、益城町で生産されたお米を使って、ジョギングフェアや秋津川流域大掃除などの各種イベントで使用するお米の助成や米消費拡大推進を目的とした交流会などを行っています。



お米の力を再認識しよう！

●ごはんは食事のかなめ

ごはんは、エネルギーのもとになる糖質(炭水化物)と体内で合成できない必須アミノ酸(たんぱく質)をバランスよく含む、食事のかなめとなる食べ物です。淡白な味を特徴とするので、どんな食材、料理とも組み合わせられ、和食・洋食・中華のいずれにも、主食としてマッチします。

●肥満や糖尿病を予防

お米などに含まれる糖質は、優先的にエネルギー消費に使われます。粒のまま食べるごはんは、よくかんで食べるため、消化や吸収がゆるやかになり、体脂肪の合成を促すインスリンの分泌を和らげます。ごはんは太りにくく、肥満や糖尿病の予防にも有効な主食なのです。



伝えよう。おにぎりの美味しさ!!

子どものころに食べた、塩味で海苔を巻いただけの「おにぎり」のおいしさを覚えていますか？子どものころから淡白な味のごはんを主食にすることで、さまざまな食べ物を食べる習慣がつくられ、生涯を通じて豊かな食体験を得ることができます。手づくりの「おにぎり」のおいしさを伝えましょう。



お米を助成します！



お米を使った料理などで米消費拡大を推進するイベントを助成します。ただし、営利目的のイベントや学校のクラス単位の行事、地区の奉仕活動などは対象とならない場合があります。個別にお問い合わせください。



米粉を使ってみよう!!

米は小麦に比べてアレルギーが少ないので、小麦の代わりに料理に使われることがあります。パンやケーキが米粉でできることは広く知られてきましたが、その他にも天ぷらの衣やかき揚げや唐揚げにも米粉を使えます。しかも「カリッと揚がる」「お米の風味があって味がいい!!」など、小麦粉にはない良さもあります。一度試してみてください。



写真レシピ提供 / 近畿米粉食品普及推進協議会会長 坂本廣子

KAKI揚げ

【材 料】(分量4人分)

☆春菊・玉ねぎ・むきエビなど
米粉 大さじ6・とき卵 1個分

【作り方】

☆を適宜切ってボールに入れ、米粉を入れて混ぜ合わせる。全体的に白くなったらとき卵をからめて、180℃の油でカリッと揚げる。

益城町でとれた「お米」や「米粉」は、「JAかみましき」とれたて市場で購入できます

問い合わせ先 役場農政課 ☎ 286-3111 内線 241