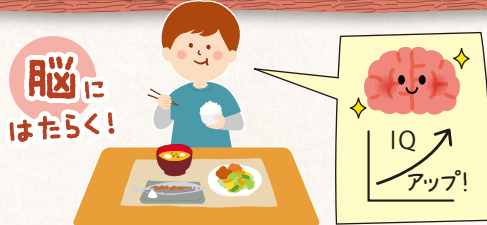


最新研究でわかった **お米のここがスゴイ!**

ここがスゴイ ① ごはん食の子どもはIQが高い!?

朝食がごはん食の子どもは、パン食の子どもよりIQ(知能指数)が高いという研究結果があります。ごはんはGI値(食後血糖値の上昇度を示す数値)が低く、血糖の上昇がゆるやかなため、脳の栄養となる糖質を長く安定して供給でき、脳細胞の成長を助けるといわれています。



毎日しっかり朝食を食べる習慣をつけよう!

ここがスゴイ ② 腸内環境を整えて、お米で腸活!!

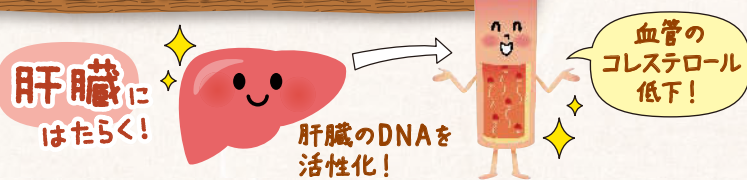
お米に含まれる、消化されにくいデンプン「レジスタントスターチ」は、大腸まで消化・吸収されずに届いて食物繊維と似た働きをします。また、乳酸菌などの善玉菌の増殖を促し、腸内環境を整えるのにも効果的です。



おにぎりは、ごはんが冷めると増えるレジスタントスターチたっぷり!!

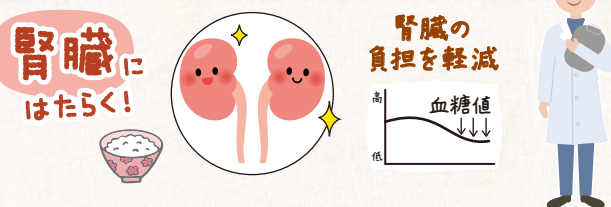
ここがスゴイ ③ メタボ改善のポイントは、お米にあり!

お米に含まれる成分が、肝臓を活性化させ、肝臓や血液中のコレステロール値を下げる機能を持つ可能性が分かってきました。メタボ予防や動脈硬化などのリスクを減らすことが期待されています。



ここがスゴイ ④ ごはん食が糖尿病のリスクを減らす!?

お米に含まれるたんぱく質が、小腸のホルモン(インスリン)分泌を促進することが分かってきました。インスリンが血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担を減らすことで、糖尿病をはじめとした腎疾患の予防に役立つことが期待されています。



※参考:JA全農「なるほど!米の新発見」

「お米は太る」は間違い **お米こそダイエットの強い味方!**

お米の **スゴイ!** 代謝力 **お米は、カラダを動かすエネルギー源!**

お米の主成分である炭水化物は、体内で糖質に分解され、カラダや脳を動かすエネルギー源になります。このエネルギー源がないと、筋肉が代わりに燃料として使われ、代謝が落ちて痩せにくくなります。



お米の **スゴイ!** 燃焼力 **お米は、パンよりカロリー控えめ! 脂質がとて低!!**

カラダを動かす栄養素の中で、最も燃えやすい(エネルギーとして消費されやすい)のが炭水化物で、燃えにくくカラダに蓄積されやすいのが脂質です。

お米は炭水化物が多く、低脂質。エネルギー効率にすぐれた食材です。

※出典:文部科学省 食品成分データベース

お米は脂質が少ない主食

お米 (100g)	食パン (100g)
脂質 0.3g	脂質 4.4g
炭水化物 37.1g	炭水化物 46.7g
168kcal	264kcal



おいしい たのしい あったかい フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

Good Feeling-ing

2023
Vol.91

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌



新米って、やっぱりおいしい!



えっ! だから違うんだ! **これが、新米のおいしさのヒミツ!**

新米 = 鮮度が高い。だから、おいしい!

新米と古米の一番の違いは水分量。お米も野菜と同じ農産物なので、やっぱり獲れたては鮮度が抜群! 香り高く、みずみずしくて、やわらかな食感は、新米の特徴です。

①みずみずしい

新米の水晶のような透明感はみずみずしさを保つ水分が豊富だから。炊くと、お米がツヤツヤ光りジューシーに。

②豊かな香りと風味

獲れたての新米には甘い香りがあります。風味豊かで、噛んでもジュワッと旨みを感じられるのが特徴です。

③粘りがある

新米にはデンプン質が特に多く含まれ、水に浸し加熱すると糊のように。それが粘りと旨みを引き出します。



中面で、**新米**をおいしく炊くポイントや、オススメのごはんのお供などをご紹介します!

新米

お米は「野菜」と同じ
生鮮食品です。

おいしく食べよう!

新鮮で水分量が多く、でんぷん、たんぱく質、脂質、ミネラルなど、
体に必要な成分をバランス良く含んだ新米。この秋、あなたも新米をおいしくいただきませんか？

NGを知って、美味しく食べよう! 新米の炊き方「6つのNG」

せっかくの新米もこんな炊き方は、
おいしさを損なう原因に…。

NG 1 すり切りをせずに計量

新米はきちんと量を量ることが
大切。計量カップを使い、目分
量でなく、**しっかりすり切って**
量りましょう。



NG 2 洗米に時間をかける

新米は給水率が高いので時間
をかけた洗米はNG。また柔ら
かいので力を込めて洗わず
手早く、やさしく洗いましょう。



NG 3 30分以上、水に浸す

お米に浸水させる時間は、基本
的に30分～90分が良いとさ
れていますが、新米は吸水率が
高いため、**20分～30分のやや
短めの時間がオススメ**です。

<目安>
夏場: 20分～30分
冬場: 60分～90分
春・秋: 45分
新米: 20分～30分



NG 4 いつものモードで炊く

新米は粘りが出やすいので、**早
炊きモード(通常よりも高火
力・短時間)**がおすすめです。



NG 5 蒸らしすぎでしよう

新米はいつもより**蒸らし時間を
短め**に。蒸らしがプログラムに
組み込まれて
いる炊飯器の
場合は、プラス
の蒸らしは不
要です。



NG 6 かき混ぜ過ぎる

炊飯直後のかき混ぜ過ぎは禁
物。粘りが余分に出たり潰れ
たりします。お釜の底から**やさ
しくすくって**ください。



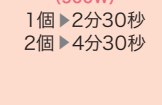
水分をとじ込め、おいしさを保つ!

炊き立てアツアツを冷凍保存しよう!

ごはんが温かいうちに茶碗1杯ずつ
平らにしてラップに包みます。
あら熱を取って冷凍庫へ。



電子レンジでの
解凍時間の目安
(500W)
1個▶2分30秒
2個▶4分30秒



お米の種類と特徴を知って、あなたの本当の好みを見つけよう!

しっかり×甘い



ぜひ! いろんな
お米の味を
お試しください!



秋田米
あきたこまち
小野小町の故郷で生ま
れた、秋田生まれのお米



あいち米
愛ひとつづ
もっちり粘りがあって甘
い! あいち米の最高峰

もっちり×甘い



富山米
富山米こしひかり
アルプス山脈の雪解け
水に恵まれ大切に育て
られたお米



北海道米
ゆめぴりか
品種改良を重ねて生ま
れた、北海道米の最高峰



山形米
つや姫
炊き上がりのツヤが素
晴らしい、山形のお米



長野米
ミルキークイーン
光沢があり、やわらか
く粘りの強い、長野米

しっかり×あっさり



北海道米
なつぼし
ツヤ、粘り、甘みのバラ
ンスがよい、北海道米



富山米
てんたかく
ほどよい粘りと甘みで食
べやすい! 富山生まれの
お米



あいち米
あいちのかおり
香るように芳醇な味、愛
知県民定番の大粒でお
いしいお米

もっちり×あっさり



富山米
富富(ふふ)
噛むたび旨みと甘みが
広がる、富山のお米



あいち米
山の幻 ミネアサヒ
標高の高い中山間地域
で栽培された、あいち米



山形米
雪若丸
つや姫の弟君として誕生。
しっかりした粒感と粘り
が両立した新食感のお米



宮城米
ひとめぼれ
宮城生まれ、宮城育ち!
飽きないおいしさのお米

※店舗によって取り扱いのない商品がございます。 ※JAあいち経済連調べ

このお米(食味)にはこのお供

BESTMATCH ごはんのお供をご紹介します

しっかり×甘い にオススメ!!

ベストマッチ

粒感がしっかりして甘みの強いお米には、**しっかり
とした味付け**で食べ応えのあるお供がオススメ!



東海漬物
きゅうりの
キューちゃん

漬け液が一粒一粒の間に染
み渡り、旨み液を逃さずお楽
しみいただけます。



その他の
オススメ
お供



桃屋
辛そうで辛い
少し辛いラー油



もっちり×甘い にオススメ!!

ベストマッチ

ふっくらとした食感で甘みのあるお米には、**しっかり
とした味わい**で口当たりの良いお供が楽しめます!



桃屋
江戸むらさき
ごはんですよ
粘り気がある分、ご飯どうし
が絡みあうことにより、美味
しさを逃さずご堪能いた
けます。



その他の
オススメ
お供



梅干し



昆布の佃煮

しっかり×あっさり にオススメ!!

ベストマッチ

粒感がありつつも素材の味を引き立てるお米には、**食感に
特徴がありつつも繊細な味わい**なお供がベストマッチ!



納豆

しゃきとしたご飯と
粘りのある納豆が、バラ
ンス感が軽い食べ心地
でオススメです。



その他の
オススメ
お供



いくら



お刺身

もっちり×あっさり にオススメ!!

ベストマッチ

柔らかい口当たりに芳醇な味付けのお供が
ご飯のよい引き立て役になります!



シーチキン
はごろも
シーチキン
魚の旨みが凝縮されたシー
チキンを熱々ごはんのにせれば、
はらりと解けていくお米と脂
のハーモニーが楽しめます。



その他の
オススメ
お供



太白
ちりめん



鮭フレーク

万能お供!! フィール こだわりののり



海苔網から最初摘まれた海苔を「一番摘み」
と呼びます。パリッとした食感、口溶けの良
さ、磯の香り、海苔本来の旨味は有明海産の
一番摘みならではの味わいです。

フィールマイスター

フィール×永井海苔

有明海産一番摘み<味付のり>



告知 12月に到着次第
お届けします!

フィールの新しいのり



風味、口どけ、ともに新海苔
ならではの上品な味わいです。

ご期待ください!

バイヤーが毎年産地に足を運び、
品質のチェックをして本当に美味しい海苔だけを入札し、お店で販売しています。

フィールマイスター こだわりのりラインナップ <味付け・焼き・カット>店頭で好みのお供を探してください!



知多半島 鬼崎産
焼のり
深みのある味わいが
ある焼のりです。



有明海産のり使用
焼のり
柔らかな口ごたえの
焼のりです。



おにぎり・手巻き用
焼のり
使いやすいサイズに
カットされた焼のりです。



有明海産
食卓のり
使いやすい卓上タイプ。
お子様のおやつにも
最適です。

フィールの
のりが
美味しい
理由



フィールは「乾物屋」出身!

フィールの前身「蟹江食品店」は「乾物屋」でした。
創業当時から変わらぬ、乾物へのこだわりは、今も受け継がれています。