

R I weekly レポート

株式会社ライスアイランド

〒500-8322

岐阜市香取町3-38

電話 058(253)0310

FAX 058(252)5115

2002年1月6日

vol.2 担当 島田

～ シリアル・ルネッサンス～

<http://www.riceisland.co.jp>

お正月明けの疲れた胃に、雑穀がおいしい。

お正月は家族や親戚が集まり何かと食卓を囲む機会が多くなりがち。しかし警沢な食事の連続で、お正月明けの体調はやや疲れ気味ではないでしょうか？それは次のようなことが原因として挙げられます。

「現在の日本人の食生活を一言で表現すれば、“現代型栄養失調”ということができるとはならないであろうか。話を分かりやすくするために私たちの体を一昔前にあつた石炭ストーブに例えて説明してみよう。

燃料の入れすぎ

燃料は入れれば入れるほどよく燃えるというわけではない。入れ過ぎれば、空気の循環が悪くなり不完全燃焼になってしまう。現代は飽食の時代と言われている。みんな食べ過ぎなのである。その一方で体を使わなくなってきている。だから完全燃焼しない。

燃料のまちがい

石炭ストーブは石炭が燃料なのに、無理矢理、石油やガスを入れているようなものだ。私たちは穀類や芋類、野菜、豆類、魚介類を中心とした食生活にするべきなのである。それなのに、肉や食肉加工品、牛乳、乳製品、油脂類などあまりにも欧米化した食生活になってしまっている。「()粗食のすすめ」幕内秀夫著より)

こうした不完全燃焼の食生活がつづくと、どうも体の調子が今ひとつすくなく、元気のない状態がつづき、「生活習慣病」とよばれる、慢性的な様々な病気に発展していくこととなります。

そこでおすすしたいのが、体の調子を整える食事。

それはご飯を主食とし、味噌汁・漬物を組み合わせたシンプルな食事です。

例えば、ご飯に発芽玄米や雑穀などを混ぜて炊くと、栄養が豊富だけでなく、好みや食スタイルにあわせて色々選ぶことができます。

おすすめレシピ

赤米を使った「さくら散らし寿司」これから春に向けてぴったり

「ごはんがほんのりと桜色に色づき、見た目も美しくヘルシーな一品です。

『作り方』

・ さくらごはん

お米一合に対し、赤米を1/2割ほど加えて炊飯器で炊き、合わせ酢を混ぜ合わせる。赤米を加えた分、水を加えてください。

・ 具として、卵・きゅうり・かんぴょう・しいたけ・三つ葉・のりなど、お好みで盛り合わせてください。

お役立ち!情報ボックス

素食生活「まぜ炊き 赤米(輸入)」リニューアル!

赤米の玄米加工に改善を加えました。玄米の分搗きには酸化などの問題があり浸漬と乾燥による早炊き加工をすることにより品質保持が向上いたしました。ご飯が彩りよく、ぷちっとした歯ごたえが楽しめます。

POSコード・価格などの変更はございません。

<参考小売価格>

¥180～250

規格：100g

C/S入数：5×6



来週の R.I レポートは、「国内産雑穀の栽培について、現状レポート。」です。1 / 13 日のお届けです。

不要の方はチェックしてご返信ください。

FAX 058-252-5115

御社名

担当者様名