

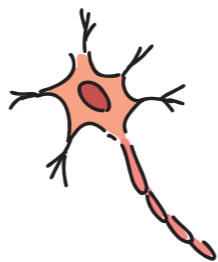
おむすびころりん



パパママに知ってほしいお米学

お米を食べると頭が良くなる!?

米食中心の子供たちのほうが、脳細胞の量が多く、知能指数 (IQ) も高いという結果がでているのをご存知ですか? 脳細胞の成長を助けてくれる低GI・低脂質の米食。脳の栄養となる糖質をお米が効果的に供給し、神経細胞「ニューロン」を活性化させることがわかってきています。



からだの調子に影響する「腸内環境」がお米で整う?

じつは、お米には「レジスタントスターチ」という、小腸で分解・吸収されにくいデンプンが多く含まれ、大腸のすみずみまで届くことがわかってきました。このレジスタントスターチが大腸内で活躍し、腸内細菌を整えると期待されています。消化に時間がかかるので腹持ちもよく、余計な間食を抑えることにも効果的です。



ママのキレイに! 筋力アップを目指すパパに! お米は栄養の宝庫

良質なタンパク質をはじめ、マグネシウム、カルシウム、食物繊維、ビタミンB1やB2など、健康に欠かせない栄養素を多く含むごはん。脂質が低く、ゆっくり消化・吸収されるのも特徴。「ごはんは太る」は誤解です。体に必要な栄養をバランスよく摂取できる米食を積極的に取り入れましょう。

ごはん1杯分 (150g) の栄養価

- たんぱく質 3.8g
- 炭水化物 55.7g
- 脂質 0.5g
- 水分 90g
- 食物繊維 0.5g
- その他 (ビタミン、カルシウムなど) 0.3g



とちぎけんのお米はどうしておいしいの? ひみつをしまってモリモリたべよう!

とちぎ お米しんぶん



つやつやでふっくら。みんなをげんきにしてくれるまっしろいつぶつぶな一んだ? こたえは... そう「ごはん」!

まいにちたべてるお米のこと、どれくらい知ってるかな? とちぎのお米には、おいしいひみつがたくさんあるよ。ごはんをもっとだいすきになれちゃうお米はかせをめぐそう!

お米はどうやってできるのかな?

はる

①なえづくり

お米のたねをまき、ちいさななえになるまでビニールハウスでそだてるよ。

②田うえ

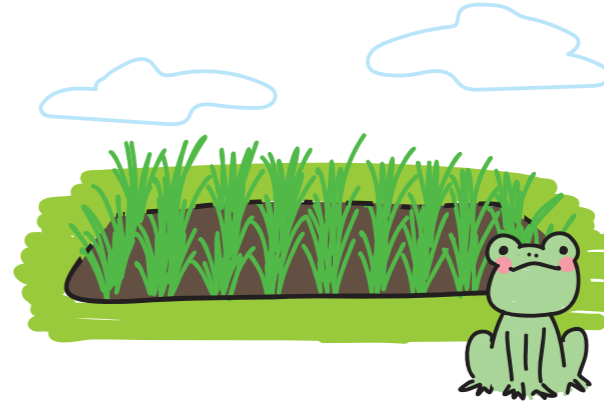
田んぼにみずをいれて、なえをそだてるじゅんぴ。ちいさななえを田んぼにうえていくよ。



なつ

③げんきにせいちょうちゅう

イネがどんどのびてくると、お米のつぶをつける穂(ほ)がでてくるんだ。なんとイネにはちいさなおはなもさくんだよ。



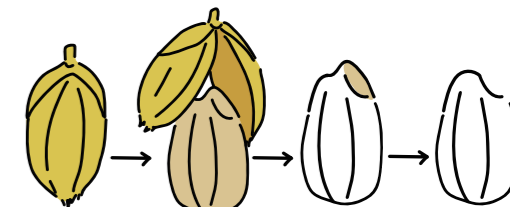
あき

④いねかり

穂(ほ)がふくらみイネがきいろにかわってきたら、いよいよ「いねかり」。きかいでかりとっていきよ。

⑤せいまい

いねかりがおわったお米は「もみ」といって、かたいからをかぶっているんだ。もみをとってけずっていくと、みんながいつもたべてる「しろいお米」になるよ。



お米を食べるとどうしてげんきになるの? 「ごはんパワー」のひみつ



げんきなからだをつくるえいようがたーくさん!

ごはんのすごいところは、ほうれんそうやブロッコリー、トマトなどのやさい、ぎゅうにゅうとおなじえいようが、たくさんはいつているんだ。あたま、おなか、ほね、みんなのからだのいろいろなところにえいようをとどけてくれるよ。



いろいろなものにへんしんしてパワーをくれる!

かむとあまくて、さめてもおいしいごはんは、あさごはん、おべんとう、おやつ、いろいろなりょうりにへんしんできるんだ。ねむいあさも、いっぱいあそんでおなががすいたときも、おいしいごはんを食べれば、ニコニコげんきがでてくるよ。

ごはんだいすきももりんがおしえるよ!



「なすひかり」ひめもりん

どうしてなのかな?



栃木県農産物のおいしさや特長をとちぎフレッシュメイトの3人が発信「とちぎフレッシュメイト YouTube チャンネル」をぜひチェック!

新たに発掘した魅力や情報が満載です



栃木県農産物の情報は「とちぎ農産物マーケティング協会」HP

カラダにとちぎ 検索 またはQRコードで>>>>>



毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は 栃木県民ごはんの日

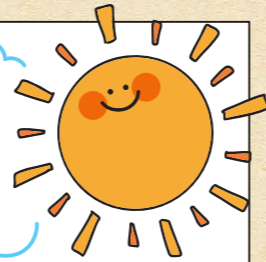


1日3食ごはんを食べよう

## とちぎのお米はどうしておいしいのかな？

おいしいお米をつくるのにたいせつなのは「おひさま」「おみず」「げんきなつち」。  
しぜんがいっぱいあるとちぎけんには、お米がおいしくそだつ田んぼがたくさんあるんだ。  
なつになるとゴロゴロと「かみなり」もたくさんやってくるね。  
あめをふらせるかみなりは、お米がおいしくなるためにひつような、すずしさもはこんでくれるんだ。  
こわいかみなりもお米づくりのみかたなんだね。

おひさまもながいじかん  
だいかつやく!!  
お米をあまくしてくれるよ



## 知っているかな？とちぎけんでつくられているお米

### こしひかり

とちぎでいちばんつくられているお米だよ！

ふっくらつやつや。かむとあまくてもちもち  
おいしいお米として、たくさんつくられているよ

『コシヒカリ』ひめ  
まえちゃん



## とちぎコシヒカリ

## とちぎの星

キラキラのおほしさみたいになんきものになるぞ！

つぶがしっかり、さっぱりしたあまさ。さめてもおいしいよ  
おばあちゃんは「こしひかり」。おとうさんは「なすひかり」  
おいしいお米からうまれたんだ

『とちぎの星』ひめ  
りこびん



## とちぎの星

キラリと光る、美味しいお米

### なすひかり

おおきいつぶでかむとあまみがいっぱい！

おおきいつぶがじまん。かむとどんどんあまくなるよ  
おかあさんは「こしひかり」。  
とちぎでたんじょうしたお米だよ

『なすひかり』ひめ  
もりん



## なすひかり

おいしくたける“まほう”で  
きみもお米はかせ!!  
パパ・ママと  
やってみよう!



五ツ星お米マスター 澁谷梨絵さんがおしえてくれた  
お米のおいしいたきかた

1



けいりょうカップでお米をはかる  
カップにいれたらつくえのういで  
「トントントン」。お米がしずんで、  
しっかりはかれるよ。

2



お米をおみずであらう  
あらうのは2~3かい。「すばやく」  
「やさしくお米をおよがせるように」  
この2つがたいせつだよ。

3



おみずのりょうもぴったりと!  
すいはんきのめもりに  
あわせて、おみずを  
ぴったりといれよう

4



おみずのなかできゅうけい  
お米にたっぷりとおみずを  
すわせてあげよう。  
おいしく、ふっくらとたけるよ。

5



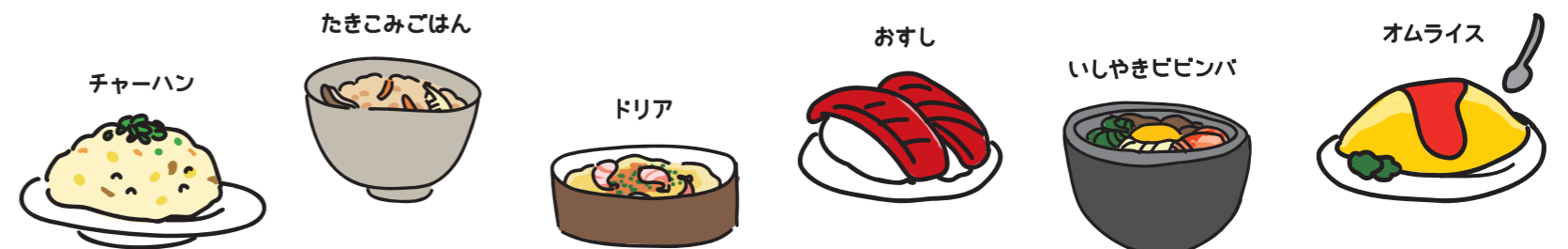
スイッチをいれよう  
「おいしくなーれ!」スイッチをいれよう。  
たきあがったらフタをあけずに15ふん  
まってしゃもじでほぐそう。



まほうポイント!  
1ごうに1かけら  
「こおり」をいれると  
おいしくたけるよ!

## だいすきなりょうりはどれかな？

お米をつかったおりょうりいろいろ  
ほかにもお米をつかったりょうりはたくさんあるよ!



## おにぎりづくりにちょうせんしてみよう!

お米がつぶれないように、  
やさしくにぎるのがポイント。

1

おちゃわんのなかに  
ラップをひき、ごはん  
のをせる。

2

ごはんのまんなかをく  
ぼませて、すきな具材  
(ぐざい)をいれる。

3

ラップでつつんで、  
にぎにぎ。

