



vol. 01

ごらんあれ! ごはんの底力

わたしのお弁当×オレのどんぶり

JAお米のアンバサダー

結び米めぐり旅 豊栄町／吉田町／北広島町

1

ごはんは 頭にいい？



脳や体をつくるエネルギー源であるブドウ糖。不足すると血糖値が低下してダルくなったりイライラしたり…といふことなしです。ブドウ糖のもととなる炭水化物が豊富な食物といえば「お米」。ごはんから摂ると、血糖値がゆるやかに上昇することも脳に良いと言われています。**1日の始まりにごはんを食べれば、朝から脳もしっかり働きます。**また、文部科学省実施の調査によると、朝食をしっかり食べる習慣がある児童・生徒ほど、成績が良いという結果もあるのだとか。ごはん朝食は試す価値ありますね。

監修：医師 川島隆太

ごはんを食べる時は自然と噛む回数が多くなるので、栄養以外にも健康効果が期待できます。咀嚼をして胃腸をよく動かせるので、自律神経が整って精神の安定につながります。また、よく噛むと唾液に含まれる成長ホルモン「パロチン」が再石灰化を助けるので歯を健康に保つことになります。

監修：管理栄養士 柴田真希

3

冷めたごはんは ダイエットに 効く？



おいしいお米の基準って？

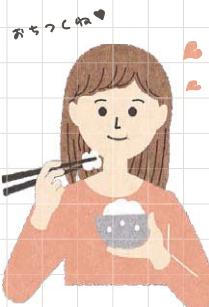
JA全農ひろしまでは、品質管理室や米飯食味評価士などによる評価基準を設け、お米の品種ごとの分析や炊飯官能評価を行っています。こちらからぜひご覧になってみてください。

JA全農ひろしまホームページ
産地・品種紹介
<http://www.jazhr.jp/iine/hinsyu/index.html>

実は冷めたごはんがダイエット効果的なのをご存知ですか？温かいごはんと冷たいごはんは全く別モノ。ごはんに含まれる炭水化物は冷めると消化・吸収されにくい状態になります。これが不溶性の食物繊維の役割を果たし、お通じがよくなる効果も！しかも「冷やご飯」は比較的かためで噛む回数も多く満腹感も増大！というわけなのです。時間がたって冷えたおにぎりやお寿司などは、実はダイエットに理想的な食事だったのです。

監修：医師 佐藤務

出典／お米の魅力アクタブック／2015年3月～2016年2月)



2

ごはんは ヘルシー？

1

お米には、生活のエネルギー源となる炭水化物、体の基礎になるたんぱく質、神経の調整や疲労回復をはじめ、体調を整えるビタミンやカルシウム・鉄分などのミネラル、食物繊維など、色々な栄養素がぎっしり含まれています。また、お米は体内で比較的ゆっくりと消化・吸収されるため、腹持ちが良く、長時間体を動かすのに適したエネルギー源なんです。



ごはん一杯分の栄養価 = エネルギー 252kcal

炭水化物 <糖質>

人の体を動かす主なエネルギー源
ごはん一杯分に含まれる
炭水化物 <糖質> … **55.7g**
> ほうれん草の葉1～2枚分と同じ
> ジャガイモ3個分と同じ

たんぱく質

たんぱく質は体の基礎に。
大豆製品との相性も良い
ごはん一杯分に含まれる
たんぱく質 … **0.38g**
> 牛乳 コップ1/2杯分と同じ

鉄 分

酵素を体内に運ぶ動きをするヘモグロビンの重要な構成成分
ごはん一杯分に含まれる
鉄分 … **0.2mg**
> ほうれん草の葉1～2枚分と同じ

ビタミン B1

神経の調節や疲労回復の働きを持つ栄養素
ごはん一杯分に含まれる
ビタミンB1 … **0.03mg**
> キャベツの葉1～2枚分と同じ

亜鉛

皮膚や骨格の発育と維持に必要なミネラル
ごはん一杯分に含まれる
亜鉛 … **0.09mg**
> ブロッコリー 1/2個分と同じ

脂 質

ブドウ糖が不足したときのエネルギー源のほか、細胞膜をつくり体機能を調整する
ごはん一杯分に含まれる
脂質 … **0.5g**
> 食パン6枚切 1/6枚分と同じ

食 物 繊 維

整腸作用、大腸がん、糖尿病、動脈硬化などの予防、減塩効果の働きがある
ごはん一杯分に含まれる
食物繊維 … **0.5g**
> セロリ 1/3本分と同じ



フタを開ければ
わあ“つとなる

華やかさがポイント♥

＼教えてくれたのは／



長尾 剛明さん
ながお たかあき

広告・ブライダル・情報誌など様々なメディアを舞台にモデル撮影からロケまでをカバーするスタジオ、JtoJ代表。家に帰れば主夫も軽々こなす自他ともに認める「グルメ」カメラマン。

＼教えてくれたのは／



平川 広代さん
ひらかわ ひろよ

フードクリエイター。一般社団法人ジャパンホームカフェリナ協会代表理事。料理教室、イベント企画など、料理のフィールドで幅広く活躍中。

イベントの準備などでバタバタと忙しくて、それでもお弁当が必要な時！私の定番カンタンお弁当といえばコレですね。ちょっと硬めに炊くか、冷凍ごはんをレンジでチンして、好きな具を入れて海苔巻きにするだけ。具は昨夜のおかずの残りなどでオッケーです。今回はたまごや金時にんじん、ナムルに大根の葉っぱの浅漬けなどを具を選んで、色鮮やかにしてみました。巻き方もしづく型にしてお花みたいな盛り付けにしました。かわいらしくて華やかで家族愛あふれるお弁当になったと思うんですけど…いかがでしょう？

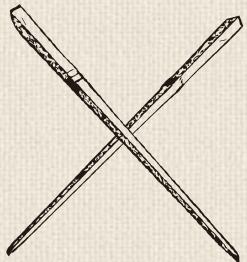
その1

お米がつなげる 家族の食卓

長尾家謹製 角煮とくへん



家族が集まる食卓の中心は、
やっぱりごはんですよね。
というわけで、今回は
食関係のお仕事に携わる
お二人の得意なお弁当と
どんなひと工夫があるのか
お聞きしましたよ♥



即席海苔巻き弁当



まずは土台のごはんが
大事ですよね。

土日はほとんど仕事なので、平日で早く帰れたら僕が晩御飯をつくるというペースで大体月の半分は料理します。子どもたちもきっと楽しみにしてくれているはず…どうでしょうね(笑)。この角煮丼は煮る時に砂糖の代わりに蜂蜜、香り付けにゆずを使うのがポイントです。この2つの相性が良いと聞き、角煮づくりで取り入れてみましたが。なんとなく角煮のキラキラ感が増しているような気がします。合わせるごはんをお店で買う時はやっぱり品質重視です。丼の半分はやはりお米ですからね、ここ大事ですよね。

＼教えてくれたのは／

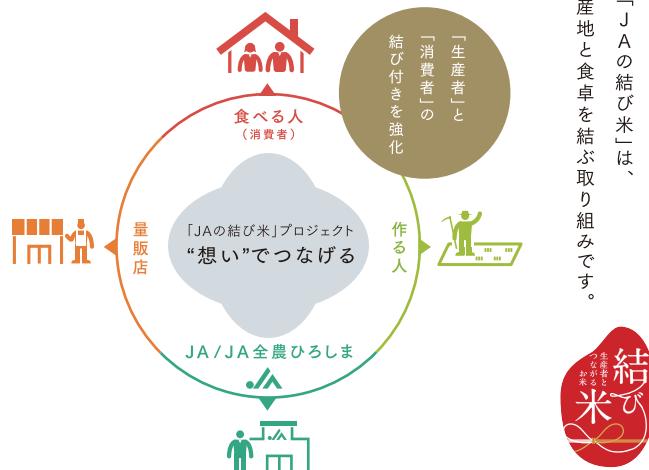


お味は
いかが
ですか♡

vol.01

お米売り場に会いにきました。

お米の試食をしていただくと
「いつも食べているお米より美味しい」という声を
よくいただきます。
そんなお客様の反応がとっても嬉しいんです。
(JAお米のアンバサダー 和合さん)



「JAの結び米」は、
産地と食卓を結ぶ取り組みです。

「JAの結び米」は、
「生産者」と
「消費者」の
結び付きを強化
する
「JAの結び米」プロジェクト
“想い”でつなげる

JAの結び米とは

「食べてもらう」「作ってもらう」

かつては、やり取りの中に“想い”がありました。
作る人は食べる人を想い、食べる人も作る人を想う。
それにより安全・安心が守られ、産地が支えられ、
未来に向けて豊かな食を育んでいくべきです。

経済効率だけで“モノ”を動かすのではなく、
想い“つないでいく”。

JAお米のアンバサダー

JAお米のアンバサダーは、おいしいお米を
皆さんにPRするJA全農ひろしまの親善大使です。

お米売り場で皆さまをお待ちしております!!



私たちの愛情たっぷり込めておすすめしますよ!



name:おまみ
好きなごはんのおとも:明太子、牛しぐれ煮



name:あやか
好きなごはんのおとも:納豆、塩こんぶ

広島のお米と私達を愛してくださいね!(-^)



name:まおまお
好きなごはんのおとも:焼肉、TKG(卵かけごはん)



name:わごちゃん
好きなごはんのおとも:明太子と辛子高菜



name:こずこず
好きなごはんのおとも:わかめごはん、梅

めぐり旅

おいしいお米を
つくるのは
豊かな自然と
人の力。
生産者のみなさんに
会いにいき、
お米のふるさとを
巡ります。



JJA/JA全農ひろしまでは、
県内各地で
農業体験産地交流会を
開催しています。



吉原 豊栄町



恵まれた
気候と土壤と
丹念な土づくりで
これからもずっと
高品質なお米を
提供したい



春の田植え体験産地交流会では
吉川代表理事がごあいさつ。

豊栄町吉原は広島県のど真ん中、安芸と備後の境になります。吉原には豊栄町の最高峰、七五八メートルの天神嶽がそびえ立ち、登山者も多く訪れます。地域の西端は江の川と沼田川の分水領になっていて、おむね標高三八〇～四二〇メートルの谷間に細長く耕地が拓けた典型的な中山間地域といえますね。

江の川の源流から流れこむ極めて美しい水と寒暖差の激しい気候が、高品質で良食味な私たちのお米を育んでいます。喜ばしいことに、私たちの作った平成二七年産のコシヒカリ新米が品質診断における



こちらは秋の収穫体験産地交流会。
田植えの時に集まった
消費者の皆さんと再会し
収穫を祝いました。



江の川の源流が流れ込む吉原エリアは
ハンザキ(オオサンショウウオ)が
生息するほど自然が豊か。

総合品質で非常に高く評価されました。土壤や気候のほかにお米の品質を高める要素があるとすれば土づくりだと思います。毎年、実際に食べて美味しく、評価もいただくなれば、やはり土づくりは重要なことなのだと確信できますね。

数年前からJA広島中央さんとJA全農ひろしまさん、スーパーの方々と一緒にはじめた、消費者の皆さんを招いて開催している田植えや収穫の体験産地交流会も最初はどうなるかと思いましたが、

子どもたちやその親御さんたちが、楽しんでらっしゃる様子を見ることができるのが、私たちも嬉しくて、やって良かったと思いますね。私たちの育てたお米が消費者の皆さんのお手元へ届いた時もきっとあんな風に喜んでいただけているのだろうと想像していると、今後もよりいつそうおいしいお米をつくりたくなりますが(笑)そして、ぜひ皆さんに召し上がっていただきたいと思います。



取材／平成27年12月



吉川代表理事(右)と佐藤理事(左)は
ともにここで育った竹馬の友。

○グリーン8
東広島市豊栄町吉原
吉川代表理事

(お詫／グリーン8吉原西

やっていたので獣害対策のスチール製柵のアイデアがありました。平成十三年頃、ちょうど国の補助を受けることができ、於手保地区の集落の周囲約三・五キロメートルをその柵で囲むことができました。コストも下げられました。おかげで農機がスマーズに行き来できるようになつて効率もあがりました。悩みが一つ解消されました。

そんな経緯もあって平成十四年に農事組合法人「於手保農場夢21」が設立。皆の結束も意気も高まっています。農機の共同購入や土作り、水源の川の水質調査や管理も定期的に行っています。収穫される特別栽培米の評判も聞かれるようになります。嬉しいことは田植えや稻刈り、また収穫などの体験産地交

流会を開催することで消費者との皆さんとの交流が実現できていることです。一緒に体験することでお話できたり、ほんの1日ですが思い出を共有することでおぼえていただいて、私たちのつくるお米に期待をかけていただけたら…何よりうれしいですね。

(お話を於手保農場夢21 西川代表理事)

○於手保農場夢21
高田郡吉田町多治比



ぜひ一度、於手保のお米を召し上がってみてください。と、笑顔の西川代表理事。

於手保のお米と
消費者の皆さん
が
つながることが
何よりうれしい
体験を通して



五〇〇～七〇〇メートル級の山々に囲まれた於手保地区は、豊富な自然と清流に恵まれた稻作に適した場所です。一方でとにかく昔からシカやイノシシなどの獣害に悩まされていました。当時は農家それぞれが網や柵などの対策をしていたんだけど、なかなか効果があがらない。将来の高齢化や担い手の状況などを考えると、農地を守り活用していく新しい仕組みが必要と考え、それで皆で協力して一緒に獣害対策に取り組みました。私は電気工事業になつた。私は電気工事業を

吉田町
多治比



川東 北広島町



花田植をきっかけに
川東の土地や
お米の将来を見守つてくださると
いいですね。



収穫の頃には田んぼは黄金色。
稲刈り体験産地交流会の様子です。

北広島町は中国山地の一〇〇メートル級の山々に囲まれた、寒暖の差もありきれいな水も確保できる自然豊かな土地ですね。私たちはそんな立地条件を生かした水稻などの生産を行っています。ファーム川東の前身は下川東集団営農組合という昔ながらの生産組合です。昭和六〇年ごろ国 土地改良事業が始まった当時、圃場整備や土地改良、後継者のことなど、将来のことを思案していたところでした。この土地を守りお米を作り続けるためには、引き継ぐかもしれない人たちにとって生活していく魅力がなくてはいけません。そこで



老若男女力を合わせて
稲刈り体験産地交流会をしました。



農事組合法人
ファーム川東

取材／平成27年12月

お話を伺ったのは笑顔の素敵な
ファーム川東の細本代表理事。



三角屋根の機材置き場。
花田植の練習もここで行われます。

平成十五年に農事組合法人「ファーム川東」としてスタートを切りました。集落の下水整備、機械の共同購入で効率化などを進めいくうちに、お米づくりと環境保全の見通しも徐々に明るくなっているように思っています。^{*}
私たちのもう一つの顔に「壬生の花田植」を踊る川東田楽団があります。近頃はJA広島北部さん、JA全農ひろしまさんやスーパーの皆さんと結び付いて行っている田植えの体験産地交流会などでも踊っています。お越しいただいた皆さんには喜んでいただけています。

（お話を／ファーム川東 細本代表理事）
りに励みたいと思います。

*2 平成一七年には農政局長の表彰を受けました。毎年六月の第一曜日に豊作を願つて行われる伝統行事「壬生の花田植」は、現在西日本に残る花田植としては最大の規模を誇り、その歴史の深さから昭和五一年には国の重要無形文化財に指定され、平成二三年十一月にはユネスコの無形文化遺産に登録されています。



「花田植の里 梦ハウス」を拠点に手作りパン販売も行っています。



川東田楽団が踊る
「壬生の花田植」とともに行った
田植え体験産地交流会は大変な盛り上がり。



田植え体験産地交流会で
壬生の花田植を踊る川東田楽団の皆さん

テレビCM放映中！



私たちがオススメするお米です！

「あきさかり」編



「恋の予感」編



・一〇一年二月発行 発行人／JA全農ひろしま 東広島市西条吉行東二丁目四一 TEL 082-431-3000



私たちがお届けします！

