

ぽかぽか陽気で
夏はもうすぐ！
のんちゃん、
かみちゃんです。



のがみ通信

2023年5月号・NO.157

5月

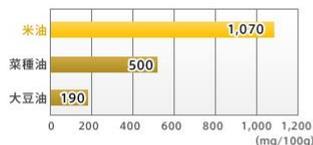


美容と健康に米油！

米油の原料は、玄米を精米したときに発生する「米ぬか」で、ポーソーの米油は国産米ぬかを使用しています。「米ぬか」には約20%の油分が含まれておりこの油分を取り出してできるのが「米油」です。素材の旨みをいかす美味しい油で、油特有のにおいが少なく、風味や香りにクセがないのでどんな料理にも使えます。菜種油（キャノーラ油）や大豆油と比べて細胞の健康維持を助けるビタミンEなどの栄養成分が豊富なのが特長で、特に抗酸化成分は豊富に含まれておりヘルシーなのはもちろんお料理の美味しさが長持ちするので、作り置きのおかずやお弁当にも大活躍。揚げ油に使うとカラッと揚がり食べたあとの油による胃もたれがしにくく揚げ物にピッタリです。他の油と比べて栄養成分がこんなに豊富なんですよ。

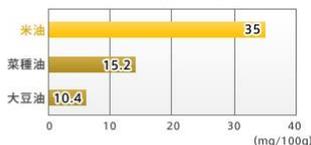
植物ステロール

「油の食物繊維」とも呼ばれる成分で、悪玉コレステロールが体内に吸収されるのを抑える働きがあります。



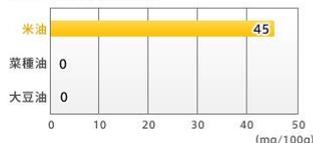
ビタミンE

体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。米油は、【栄養機能食品(ビタミンE)】です。



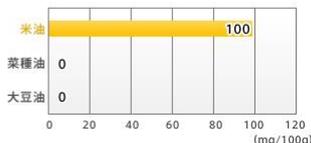
トコトリエンール

米油とハム油に特有の成分で、ビタミンE同様に抗酸化作用がありますがその力は非常に強く、別名「スーパービタミンE」とも呼ばれています。



γ-オリザノール

他の油には無い、米油特有の成分です。油が酸化するのを抑える働きがあるほか、医薬品などにも使われています。



当店でも販売しており健康志向の方に大変ご好評いただいております。

管理栄養士推奨 国産米ぬか使用！
・米油(600g) 620円(税込)



田植えが始まります

5月になり、新潟県は田植えが始まります。稲は水と温度を好むため、発芽と成長の条件に合った気温が上がってくる5月上旬の田植えでした。しかし気候の温暖化の影響で5月中旬から6月にかけて田植えをするよう、県からの指導があります。稲刈りも9月中旬辺りの気温の落ち着いた頃が収穫適期です。また、魚沼産コシヒカリは、昔は10月にならなければ刈り取り出来なかったのですが、今では9月20日頃には刈り取りが行われます。温暖化と農業への影響が心配されますが、おいしいお米をつくらうと日々奮闘して下さる農家さんに感謝し、実りの秋になるよう半年間願いを込めて見守りたいものです。



お誕生日おめでとございます！



4月7日は岸社長のお誕生日です。いつも会社のためにありがとうございます！これからも健康第一に充実した一年になりますよう願っております。

毎年、社員のお誕生日に野上会長が誕生日ケーキをプレゼントしてくれます。今年はフルーツがたくさんプリン付きのケーキです。美味しそう！いつもお心遣いいただき、ありがとうございます。



(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.jp