

おみくじ引いたら
10年ぶりに大吉が出た
のんちゃん、
かみちゃんです。



のがみ通信



2025年2月号・NO.178

お米を食べることは大事

よく「朝食は食べないです」や「朝はパン食です」又は1日1食という方もいますよね。何度も言うようですがお米をしっかり食べる事が身体にはとても大事なことです。

朝食にお米を食べると、昼と夜の食後の血糖値を安定させる効果があります。昼食に食べれば腹持ちがよくなり間食を防げます。晩御飯にお米を食べると睡眠の質が良くなり、寝ている間の代謝が上がり脳の修復作業も助けてくれるので、ダイエットや認知症予防にも効果的です。

今は身近にジムなどがあり、健康のために筋トレをする方が増えています。胃腸も筋肉で出来ているということはご存知でしたでしょうか。

しかし胃腸の筋肉は自分では動かすことはできません。固形物を食べると勝手に、動き鍛えることができます。高齢になるにつれ、全身の



運動量が減少しても、食事は運動という意識で朝・昼・晩の3回の食事を大切にしましょう。筋肉は使わなければ衰えていくものです。食事の回数や量を減らすことは、胃腸の機能を弱らせることとなります。そうすると太りやすくなり、病気や老化のリスクにつながりやすくなります。

まだまだ自分は若いから大丈夫！なんて思っている人ほど、病気や老化が進んでいます。

「健康でいたい」
「いつまでも若くいたい」
という方は、ご飯をしっかり食べましょう！



～お米の販売価格変更のご案内～

昨年夏に一気に需給が逼迫し、価格高騰や品薄感が強まり令和の「米騒動」が起きました。

6年産のお米は収穫の収量が少ない状況となりました。当店では新米価格をできる限り値上げを行わず、多くのお客様にお米をお届けできるようにして参りました。しかし現在も原料価格の高騰が続き、品種によっては原料調達も困難な状況となりました。当社でも努力をして参りましたが価格の据え置きは限界に近い状態となってしまいました。大変心苦しいお願いとなり誠に恐縮ではございますが、

2月15日(土)より販売価格の改定をさせて頂きたく、お願い申し上げます。今回の改定で、これまでご愛顧いただいておりますお客様には大変なご負担をおかけ致しますことを心よりお詫び申し上げます。今後もよりいっそうの品質向上を目指しまして皆様へのサービスを心がける所存でございます。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



まだまだ若い2人です！

当店のリニューアル第2弾をご紹介します。今回は商品棚をリニューアル！長年使用していた為ガタガタしてとても危険な状態でした。購入した棚は組立式のため、会長が一人で説明書を見ながら作業をしていた所になんと！社長が知らずに登場。そこからは会長、社長の2人で阿吽の呼吸で、あっという間に素敵な棚が完成し、商品も見やすくなりました。



(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