



のがみ通信

2025 年 10 月号・NO.186

10月

冷え性対策

今年の夏も猛暑続きでどうなるのかと、心配ばかりしていましたが、すっかり秋を感じる季節となりましたね。気温が下がると手足などの冷えが気になる人は多いのではないのでしょうか。そんな時におススメなのが、やはり「ごはん」を食べること！です。

まずは基礎代謝を上げること。人は食べることで体に必要なエネルギーをつくり、体温維持などが行われます。不規則な食生活や減量をするとうエネルギー不足になり、基礎代謝が下がり体熱や血流が悪くなり、冷えを感じるようになります。

また熱量を作り出す栄養素の中でも、炭水化物は素早く熱を作る効率の良いエネルギー源です。ごはんは咀嚼が必要ですし



噛むことで胃腸の筋肉が活発に動き、熱を発生します。

起床時は体温が下がっているため、朝食にごはんをしっかり食べることが冷え性対策に効果的です。3食規則正しく食べられない場合は、エネルギー不足を補う工夫をしてみましょう。女性は冷え性が多いと言われています。なぜなら男性から比べたら筋肉量が少ないからです。年齢を重ねるにつれて筋肉量が低下し、運動不足や栄養不足も起こりやすくなります。たんぱく質や炭水化物、脂質をバランスよく摂取する必要があります。これから更に寒くなっていきます。美味しい新米と具たくさんのみそ汁などを食べ、体内を温めて冷え性対策をし風邪を引きずらい身体作りをしていきましょう。



美味しいお米が収穫できました！

9月中旬から新米の入荷が始まりました！7月に雨がほとんど降らず、稲の生育にも影響が出ていました。収穫までに何とか水不足の解消を願っていたら、8月7日から適度な雨が降り、気温も下がったおかげでお米の生育にはとても良い環境となりました。

当社では新米が入荷すると社内で炊飯、食味を行います。毎日違う種類の新米を試食していますが、どれも香りや食味もよく、見た目も白くてツヤツヤしています。

新米



当店は今年も自信を持って販売できるお米となっています。

どうぞ新米をご堪能下さい。

職場体験



当店の学区内にある南中学校の男子生徒2名が9月24日から3日間、職場体験に来てくれました。行き先が決まった時に「職場体験に来るので、よろしくお願いします！」と学校帰りに報告をしてくれて、こちらもお迎えするのが楽しみでした。

新米時期と重なり工場が大忙しの中、一生懸命米上げや発送の箱詰め作業をし、社員一同とても助かりました。お昼には自分たちで炊いた

ごはんをお腹いっぱい食べて



いました。今回の体験や学びを今後に活かしてほしいと願っています！



(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

