



ひまわりライス通信

7年、7月
No.169

皆さんこんにちはあ～堀口です。 毎日、暑い日が続きますね。皆さん体調はいかがでしょう。今回は、夏バテ予防と田んぼの様子についてお話します。 それでは今月号、スタートです！

～ 夏バテ予防についてのお話 ～

厳しい暑さが続くと、心配になるのが夏バテ。原因の一つとして、食欲低下による栄養不足があります。そこで意識して摂取したい栄養素が、たんぱく質、ビタミンB1、ミネラルなどがありますが、効率よく摂取できる食材がお米と言われています。

ごはんには、タンパク質、亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミンB1など多くの栄養がいっぱい！冷たいものを取りすぎる夏だからこそ、ご飯と温かい汁もので、胃腸を温め、血流を促し、胃腸を労わることが大事です！ご飯を食べて暑い夏を乗り切ろう！

～ 北竜町の田んぼ ～



気温が高くて、人はバテ気味・・・
稲は根もしっかり！元気に成長!!



草って、なぜ暑さに強いんだろう・・・
機械で田んぼを走って草を除去していくよ～～～



美味しいお米が育っています！

最後までお付き合いいただき、ありがとうございます。 7月26日(土)に、JAきたそらち女性部北竜支部でひまわりライスのすくい取りを行います！会場は、ひまわりまつり開催中のひまわりの里観光センターです！10:00～12:00までの開催ですが、無くなり次第終了となりますので、皆さんお早めにお越しください(*´▽`*)

J Aきたそらち北竜支所 営農課
直通 0164-34-2247
生産情報公表 J A SのHPアドレス
J Aきたそらち北竜支所ブログ

FAX 0164-34-2216
<http://www.hokuryu-mai.com/>
<http://blog.canpan.info/jakhokuryu/>

