

沖縄では早くも4年産の作付け準備が始まりました。  
まずは苗床のために種籾の用意です。  
順調にいけば6月末にはお届けできる予定です。



### 2月のオススメ

#### 佐賀 夢しずく

しっかりと美味しい九州の味

#### 秋田 あきたこまち

今や食味の基準米、知らないわけにはいかない味

数量限定です

### 今週の玄米入荷情報

- 福島 中通ひとめぼれ
- 福島 会津コシヒカリ HG
- 秋田 あきたこまち やまもと
- 長野 コシヒカリ 飯山
- 新潟 コシヒカリ 黒川
- 福井 いちほまれ 特別栽培
- 富山 コシヒカリ
- 茨城 コシヒカリ
- 佐賀 夢しずく 特別栽培
- 宮城 ササニシキ 登米特裁
- 宮城 だて正夢
- 山形 雪若丸
- 北海道 ゆめぴりか
- 青森 青天の霹靂
- 岩手 ひとめぼれ 前沢
- 千葉 ふさおとめ
- 北海道 ななつぼし

### オーツ麦ごはん 近日発売！

オーツ麦は、近年健康志向の高まりを背景に食用としての消費が広がってきています。小麦やライ麦などの穀物に含まれるグルテンというたんぱく質が含まれていないため、グルテンが原因で腸に炎症が起こるセリアック病の患者さんにとって安全な穀物だとされています。

オーツ麦の食べ方としては、熱処理したオーツ麦を平たくしてフレーク状に加工したオートミールがもっとも一般的で、特にオートミールに玄米やライ麦などを混ぜ、砂糖や油を加えて焼き上げたグラノーラは日本でも朝食として摂る人が増えています。

オーツ麦は健康にいいことが知られている穀物ですが、特に血液中のLDL(悪玉)コレステロールを低下させる作用について多くの研究報告があります。この悪玉コレステロール低下作用に関与していると言われているのが、オーツ麦に含まれる水溶性食物繊維のβ-グルカンです。さらに特に注目されているのが、オーツ麦特有のポリフェノールである「アベナンスラミド」。炎症やかゆみを和らげる作用があることが分かっています。現在では、シャンプーやシェービングジェル、保湿クリームなどオーツ麦成分を使用した製品は数多く市販されており、日本でも入手することができます。抗酸化作用や抗炎症作用を持つアベナンスラミドは、動脈硬化の予防にも役立つ可能性が示されています。オーツ麦の場合これらの成分は外皮に多く含まれているので、外皮ごと食べるのが効果的なのです。

(はくばくHPより抜粋)

ちなみにβ-グルカンというのは、実はもち麦にも多く含まれています。

あなたはどちらを選びますか？