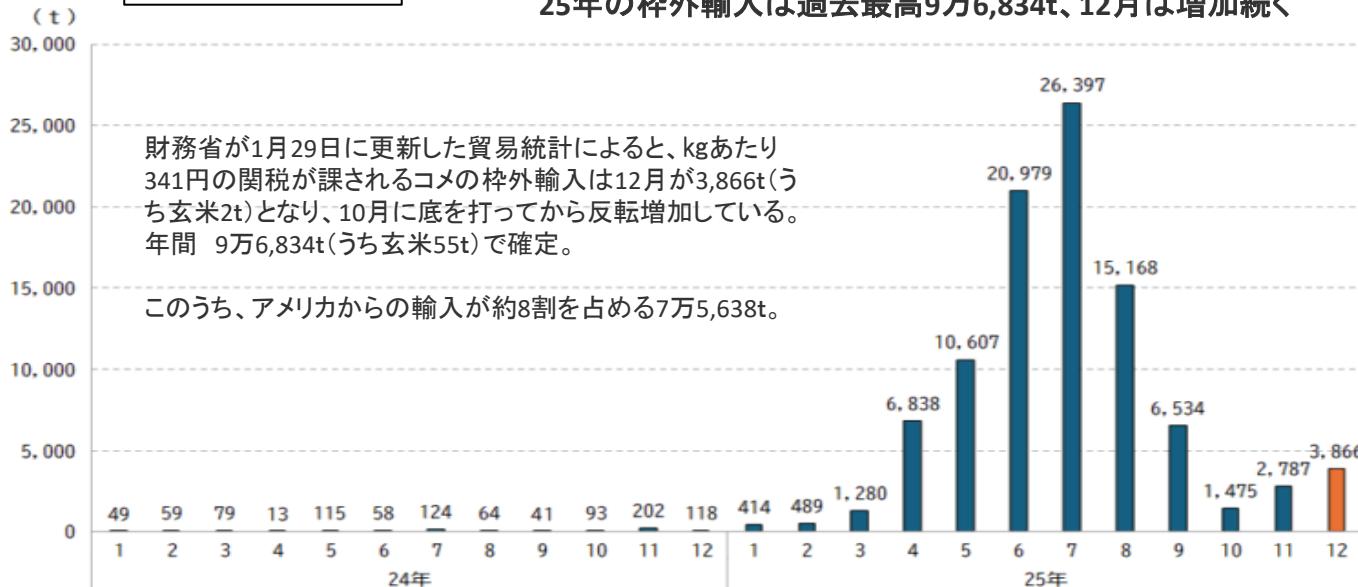




令和7年産米 情報

25年の枠外輸入は過去最高9万6,834t、12月は増加続く



注) 財務省貿易統計における「もみ」「玄米」「精米」「碎米」の合計

お米と味噌について



□ 歴史と文化

お味噌汁として味噌が一般家庭に普及したのは鎌倉時代、そして室町時代には庶民の食卓に定着したと言われています。お米と味噌は、戦国時代には兵糧として用いられるほど、日本人の食生活を支えてきた食材です。災害時など食料が手に入りにくい状況でも、お米と味噌があれば安心だと言われることもあります。

□ 栄養面での相性

お米と味噌の組み合わせは、栄養面でもとても理にかなっています。

・**アミノ酸バランス**: お米に含まれるたんぱく質は、必須アミノ酸の一部が不足しがちですが、大豆を原料とする味噌がその不足を補い、体内でバランスの良いアミノ酸摂取を可能にします。特に、大豆のリジンがお米のたんぱく質を補完する働きがあります。

・**血糖値コントロール**: お米と大豆製品である味噌と一緒に摂ることで、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。これは、インスリンの分泌を適切にサポートし、血糖値を安定させるのに役立ちます。

今週の玄米入荷情報

新潟長岡特栽コシヒカリ

茨城コシヒカリ

栃木コシヒカリ

千葉コシヒカリHG

福島中通りコシヒカリ

秋田あきたこまち

山形つや姫特栽

岩手前沢ひとめぼれ

千葉ふさおとめ・ふさこがね

佐賀夢しづく特栽



味噌自慢のご案内

毎年、ご好評をいただいている山印仕込み味噌「味噌自慢」を

ことしも販売させていただきます。
是非、ご家庭でオリジナル味噌を作つて
みませんか！！

受注期間 R8/2/2～R8/3/24まで

出荷期間 R8/2/10～R8/3/31まで