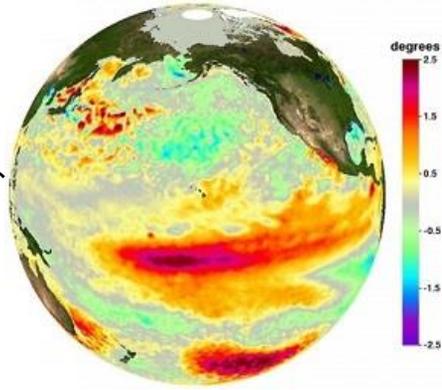


エルニーニョ終息へ

気象庁は2/10、2014年夏に発生したエルニーニョ現象が最盛期を過ぎて衰退期に入り、この夏には平常の状態になる可能性が高いと発表しました。

今回のエルニーニョは平年差の大きさが観測史上3番目に大きく、過去2回の時と同様の状態と思われれます。

過去2回のは冷夏傾向が強く、コメは不作でした。28年産の作況にどう影響するか、いつも以上に気象状況を注視する必要がありそうです。



ゆめぴりか

平成22年産よりご紹介して参りましたゆめぴりか。北海道の上手な宣伝もあって、一時は品切れ続出の大人気を博しました。最近でさほど人気を感じなくなってきました。固定客の商品になってしまったのか、価格的な居所が評価されていないのか、理由は色々だと思います。「毎日食べるには濃い」などの声も聞かれますが、一家に複数の銘柄を持って楽しんで頂けるようになれば、ゆめぴりかに限らずはっきりとした特徴あるお米の出番が沢山あると思います。

今週の玄米入荷情報

- 北海道 ゆめぴりか
- 北海道 ななつぼし
- 青森 まっしぐら
- 岩手 ひとめぼれ 前沢限定
- 宮城 つや姫 登米特裁
- 宮城 ササニシキ 登米特裁
- 宮城 ひとめぼれ 登米特裁
- 秋田 あきたこまち やまもと
- 秋田 つぶぞろい
- 山形 はえぬき
- 山形 つや姫
- 福島 コシヒカリ 会津HG
- 福島 コシヒカリ 中通
- 福島 ひとめぼれ
- 栃木 コシヒカリ
- 茨城 コシヒカリ
- 埼玉 彩のかがやき
- 千葉 コシヒカリ
- 千葉 ふさおとめ
- 山梨 コシヒカリ 棚田特裁
- 長野 コシヒカリ 北信州みゆき
- 長野 風さやか
- 新潟 コシヒカリ 魚沼十日町
- 新潟 コシヒカリ 岩船
- 新潟 コシヒカリ 黒川
- 富山 コシヒカリ
- 石川 コシヒカリ 羽咋
- 福井 コシヒカリ テラル越前
- 佐賀 さがびより
- 佐賀 夢しずく 唐津特裁

③

お腹が凹む食べ方

2万人が成功した驚きのダイエット。
一日二合のご飯を食べる

ポイント2

一日3食キチンと食べる。

朝ごはんからしっかり食べるようにすることです。

時間的に厳しいとは思いますが、朝ごはんですみずくと間食に流れてしまいがちです。ダイエット以外の効果も期待できなくなりますから、頑張って食べる時間を確保するようにしましょう。

脳みその栄養は「糖」だけです。優良な糖を穀物(ごはん)から摂取して一日をスタートしてください。

小麦に比べて咀嚼の回数が多いごはんは、吸収かゆるやかですから腹もちも良いです。お昼ごはんまでは水分の補給だけで十分のはずです。

間食がなくなれば、それだけでも意味あることですね。