

防虫防除はお早目に

いつもおつも悩みのタネは害虫の発生です。完璧な防除は難しいです。

今年はいつもとより早く 2種類フェロモントラップと捕虫器をご紹介します。

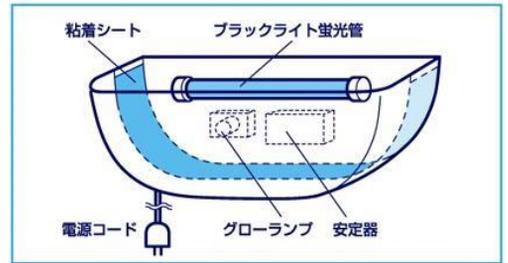
効果のほどは毎年ご購入の実績からも明らかで、クレーム発生への減少に寄与していると思われます。



セリコ



ガチョン



ホタル(捕虫器)

もち麦 小袋商品 再開

大変お待たせいたしました。
今週よりメーカー出荷が再開致します。
バックオーダー分を順次お届け致しますので
宜しくお願い致します。

今週の玄米入荷情報

- 北海道 ゆめぴりか
- 岩手 あきたこまち
- 山形 つや姫
- 宮城 ひとめぼれ 登米特裁
- 福島 天のつぶ
- 群馬 ゴロピカリ
- 茨城 コシヒカリ
- 山梨 コシヒカリ 棚田特裁
- 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 長岡特裁
- 広島 恋の予感
- 佐賀 夢しずく 唐津特裁

薬剤を使わない捕虫器なので、飲食店や食品加工の工場などでも安心して使用できます。

健康寿命を延ばすために

適正な体重管理は、日本型食生活と運動で!

- 1 体重の管理で、肥満や糖尿病予防を!
- 2 糖質・脂質・タンパク質のバランスを、食事の改善と運動で改善を!
- 3 ごはんを中心とした日本型食生活で、健康的な生活を送る!
- 4 有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせて、肥満・糖尿病予防を!

自分自身に合った知識を身につけ実践してみよう

- 1 肥満や糖尿病の予防・重症化予防の目的の達成しやすい食事のとり方 GAA
- 2 4つの動作カテゴリーで、さらにもっと運動を!

公益社団法人 日本医師会 / 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
後援: 農林水産省

これまで推定エネルギー必要量として1日〇〇kcalなどと表示をしてきましたが、もっと便利にBMI (body mass index) で管理をしましょうということに。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

成人の場合は実質身長の変化は無いので体重管理ということになります。

- ＝目標値＝
- 18～49歳＝18.5～24.9
 - 50～69歳＝20.0～24.9
 - 70歳以上＝21.5～24.9

エネルギーの摂取バランスは

- タンパク質＝13～20%
- 脂質＝20～30%
- 炭水化物＝50～65%

として、不足していると言われる食物繊維は炭水化物の中の穀物から摂取しましょう。つまりごはん中心の日本食がポイントです。

という内容の小冊子を用意致します。