

2015年2月 特別賞

【ご飯1杯分(150g)に含まれる様々な栄養分】

栄養成分	含有量	主な働き	他の食品で摂取する場合
エネルギー	222 kcal	体の組織を動かす	ハチバトガ1個 270 kcal
糖質	47.6 g	体のエネルギー源	ひしき 100 g
たんぱく質	3.9 g	血や肉など体の基本を作る	牛乳 130 cc
脂質	0.75 g	体のエネルギー源	食パン 1/3枚
ビタミンB1	0.05 mg	体の調子を整える	キャベツ 100 g
ビタミンB2	0.02 mg	美肌を作る	大根 100 g
ビタミンE	0.03 mg	細胞や血管の若さを保つ	ごま 小さじ 8杯
カルシウム	3 mg	骨や歯を丈夫にする	トマト 1/3個
鉄分	0.15 mg	貧血防止	とうもろこし 1/3
マンネシウム	6 mg	肩こりなどを防ぐ	アスパラ 5本
亜鉛	810 µg	皮膚の再生を補助	ほうれん草 1/3束
食物繊維	0.6 g	便秘などを防ぐ	セロリ 100 g

▶お米には、人間の脳と体の活動に必要な不可欠な栄養素が豊富に含まれており、朝食・勉強・運動・仕事など、様々な場面で一日のエネルギーをチャージすることができます！

▶あらゆる食材との相性の良さや、パン食と比較し腹持ちが良く添加物が少ないといった特徴を持つことから、お米はヘルシーな食材として世界から注目を集めています！

パックごはんプレゼントキャンペーン

ご応募いただいた方の中から抽選で50名様にタニタ食堂の金芽米パックご飯をプレゼントいたします。

【応募方法】
郵便はがきにご住所、お名前、年齢、電話番号、お米への思いや農家への思いを自由にお書きいただき、下記住所までお送りください。
【送付先住所】
〒380-0826 長野市北石堂町1177-3
JA長野中央会農政対策課 宛て



JA長野県グループは、長野県産米消費拡大運動に取り組んでいます。



お腹がすいて
力が出ないなんてかっこ悪い！
おにぎりで「がんばり力」補給中。



大事な勝負を決める
瞬発力と粘りを、
このおにぎりで
スピードチャージ。



ときはき家事も、
日々のきれいも
栄養バランスのいい
お米のご飯が強い味方なの。



脳の栄養をしっかりと補充
おにぎり食べて
受験を乗り切るぞ！

お米を食べて 家族みんなが 元気チャージ

からだと心の健康に役立つ栄養がバランスよく詰まったお米のご飯。頼もしい力に変わる成分とおいしさが、大事な「こころ」を応援します。



JA長野県農政対策会議 JA長野県
お問い合わせ先: JA長野中央会 地域農政部 農政対策課 〒380-0826 長野市北石堂町1177-3 TEL:026-236-2030 E-mail:agri@nn-ja.or.jp

2015年2月28日付 7段

JA長野県 [扱い ながのアド・ビューロ / 制作 シード]