

## 農作業時の 熱中症予防チェックシート

### 天気や気温を確認しましたか？

出かける前にかならず天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。梅雨明け直後は要注意です。  
風が弱い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。

### 体調は万全ですか？

体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の時は熱中症の危険度が増します。

### 朝ごはんは食べましたか？

朝食で取るべき栄養分と水分をきちんと取りましょう。

### 涼しい服装を選んでいますか？

服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。  
吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。

### 日差しを遮る帽子はありますか？

つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。

### 飲み物は持ちましたか？

水分補給をこまめにとりましょう。特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、喉が渴く前に積極的に給水しましょう。  
大量に汗をかく場合には、塩分も補いましょう。

### 二人以上での作業ですか？

一人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。

### 作業場所は熱がこもりませんか？

ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内での作業は、風通しをよくしましょう。室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。

### 作業計画に無理はありませんか？

涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業をするときは、休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。

### 緊急連絡先を知っていますか？

いざというときのため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。  
具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。

農林水産省生産局技術普及課

☎03-3502-8111(内線:4774)



「ひょうご」の「ひ」で米粒を模った愛くるしいキャラクターは“J”で口を、  
“A”で目を表することで、JAグループ兵庫のお米であることをアピールしています。

JA・MYひょうご 検索

JAグループ兵庫  
JA全農兵庫・(一社)兵庫県農作物改良協会



# 兵庫米

HYOGOMAI



平成29年産 座談会資料

# MY・ひょうごTOPICS

最近の全農の取組み、JA全農兵庫の取組みなど  
生産者の皆様にお伝えしたいトピックスをご紹介します。



## 大手回転すしチェーン「スシロー」と連携し、 すし米の契約栽培の取組みを始めています！

平成30年産から国による生産数量目標の配分が廃止になることを視野に入れ、JAグループ兵庫では、需要に応じた契約栽培を拡大し、需要者・消費者との結び付きを強め、兵庫県産米の価値を高めながら生産者手取りの向上に取組んでいます。その一環として、平成27年産から国内最大手の回転すしチェーン「スシロー」と連携し、すし米の契約栽培に取組んでいます。「おいしく手軽にたくさん食べられるお寿司」の商品化を進めるスシローと、全農グループが取組む「多収性品種栽培による生産者手取りの向上」の考えが一致し、複数の産地でこの取組みが開始されています。

さらに、スシローが子どもたちにお寿司を通じて「食」の大切さを伝えるゴー！ゴー！キッズプロジェクトでは、消費者を招いた田植えイベントも実施。地元農家さんの指導のもと、招待された参加者みんなで泥んこになりながら楽しく田植えを体験してもらいました。このように、実需者と消費者、生産者のお互いの顔が見え、結びつきを強めることで、今後も安全で安心できる兵庫県産米の維持拡大につながります。



## 「コシヒカリ」が4年連続、「きぬむすめ」は初の特A取得！

一般財団法人日本穀物検定協会が発表した「平成28年産米の食味ランキング」で、兵庫県産米「コシヒカリ（県北）」が4年連続、「きぬむすめ（県南）」が初めて、特A評価を取得しました！



## JA全農兵庫のHPをリニューアルしました！

JA全農兵庫はホームページをリニューアルし、本会の事業および兵庫県産農畜産物の情報・県内生産者の方への情報等をよりわかりやすくお知らせしてまいります。



## 「神戸プレジール」が銀座にもOPEN！

極上の神戸ビーフや兵庫県産の新鮮な野菜などをこだわりのワインやお酒と共にご堪能いただける、JA全農兵庫直営レストラン「神戸プレジール」が、2016年、銀座5丁目にも誕生しました。



## 毎日365日、兵庫の農畜産物の魅力を発信！

消費者の皆さんへ、県産農畜産物の魅力やJAグループ兵庫の取組みなどを紹介する動画を作成。JR元町駅に設置している専用大型LEDビジョンでも毎日発信しています！



# 届けよう。 地元「兵庫」でとれた 安全・安心なお米を。

「選ばれる兵庫米」のために  
生産者=JAグループ兵庫=取引先の  
信頼関係から生まれます。



検査実施業務

## 兵庫米PRのための取組み

- 兵庫米キャンペーン · 応募様式による景品 · 広告宣伝
- パンフレット · 兵庫米 座談会資料 · 兵庫米パンフレット 等
- 雑誌 · コープステーション 等
- イベント · 酒米セミナー、店頭販売
- 兵庫米紹介サイト [JA・MYひょうご](#) 検索

- 生産者の皆様への丁寧な説明
- カントリー エレベーター研修
- 検査員研修

うるち米

学校給食  
食育と合わせた学校給食  
契約田の取組み

取引先  
量販店・小売店  
酒屋 等

家庭  
消費者向けの主食用米  
供給量の維持・拡大

飲食店との  
契約栽培  
実需者と結びついた  
契約栽培米の供給量拡大

取引先の要望に応じた  
供給量の維持・拡大



## 生産段階の取組み

# JAグループ兵庫のブランド米

JAグループ兵庫が取扱うお米は、米トレーサビリティ法に基づき、お米の表示の適正化や円滑

# 『JA・MYひょうご』

な流通の確保を行い、消費者に情報を伝えします。



商標登録 第 5455241 号



## 『JA・MYひょうご』5つの要件

### ① 種子銘柄確認

種子更新することで、  
銘柄確認ができます。

### ② 栽培履歴記帳

栽培履歴を記帳することで、  
生産基準が守られている  
ことが確認できます。

### ③ 農産物検査

登録検査機関によって  
厳格な検査を行い、  
品質を保証します。

### ④ 安全・安心検査

残留農薬検査・DNA鑑定・  
カドミウム検査等を  
実施します。

### ⑤ JAグループ兵庫が 取扱うお米

主要品種(コシヒカリ・  
キヌヒカリ・ヒノヒカリ・  
きぬむすめ等)を対象とします。

### 栽培履歴(生産日誌)の記帳の徹底

生産日誌

#### ① 農産物の安全確保

適切な品種選択、適正施肥や適正防除等の技術を組み合わせた生産基準を設定し、それにしたがって農業生産を行うことにより、農産物の「安全」や「品質」を確保します。

#### ② 記帳内容に基づく情報提供による安心の提供

生産基準を踏まえた生産の内容を記録する「栽培履歴の記帳」により、農産物の安全を保証し、消費者・取引先に「安心」をお届けします。

を記帳することは、「JA・MYひょうご」のひとつの要件のみならず、下記の意義があります。

#### ③ 記帳による生産者の「無実の証明」

万一、食品危害が起こった場合でも、その食品に関係する農産物の生産者が生産工程の適切な管理を行い、それを記帳していれば、原因分析が可能になります。生産日誌記帳は、生産者の「安心」を確保するものであります。

#### ④ 記帳に基づく農業技術・経営の見直し

記帳の積み重ねが生産方法および農業経営の見直しの貴重なデータとなり、今後の改善の促進につながります。

#### ⑤ 消費者・実需者・需要者への一貫体制の整備

## 米トレーサビリティ フロー図



### 生産者

- 〈農産物検査法の検査規格〉
  - 品種確認できた種子により生産した米穀であること。
  - 栽培履歴記帳を確認した米穀であること。
- 出荷記録を作成・保存し、  
産地情報を伝達する。



### JAグループ兵庫

- 〈農産物検査法の検査規格〉
  - 農産物検査を受検した米穀であること。
  - 残留農薬検査等、安全・安心に向けた自主検査の実施。
- 入荷記録を作成・保存する。



### 卸売業者 製造業者

- 入出荷記録を保存し、  
産地情報を伝達する。



### 小売業者 外食業者

- 入荷記録を保存し、  
消費者の方に  
産地情報を伝達する。



### 消費者

- 産地情報を知ることができる。  
国産米:「国産」等  
外国産:「○○国産」等

### 米トレーサビリティで大切なPOINT

トレーサビリティとは、商品の生産から加工・流通・販売までの過程を明確に記録し、商品をさかのぼって確認できるようにすることです。

### 取引記録の作成・保存

平成22年10月1日より  
問題が発生した場合の  
流通ルートの速やかな特定と回収

### 産地情報伝達

平成23年7月1日より  
産地情報を一般消費者まで伝達

生産者の皆さまの  
取組みも必要ですので、  
ご協力をお願いします。

### 伝票を受領

「お米」を出荷する際には、  
伝票等を受領するか、自ら  
出荷記録を作成してください。

### 3年間保存

受領した伝票や  
作成した記録等は  
3年間保存してください。

### 産地を伝達

「お米」を出荷する際には、  
必ず産地を伝えてください。

## 選ばれる兵庫米づくり1

# 収穫までの3つの強化ポイント

選ばれる兵庫米づくりは「優良な種子の更新」と「高品質なお米づくり=健康な土づくり」から。

お米は食品であり商品です。今、食品に対する安全・安心が実需者、消費者から強く求められています。もしも不適正となれば、流通が不可能となります。そのためにも高品質な米づくりを行うための土づくりから施肥・防除・収穫・乾燥・調製など、出荷までに入念な作業が必要です。



商品(お米)づくりは厳選された種子から!!

種まき期

## 優良種子の更新

種子更新はJAグループ兵庫のブランド米「JA・MYひょうご」づくりの第1要件です。優良な種子を必ず使用しましょう。

優良種子とは:純正・健全・良質

J.A.グループ兵庫は、(一社)兵庫県農作物改良協会・県関係機関と連携し、県知事から指定を受けた採種場で栽培・審査・調製まで一貫した管理を行い、厳選された種子のみ供給しています。

### 種子生産について

#### 県内の種子生産組合

- 加古川種子生産組合
- JA兵庫西しそう種子生産組合
- 村岡種子生産組合
- 加東種子生産組合
- 神岡種子生産組合
- 新温泉町種子生産組合
- 市川町種子生産組合
- 養父市種子生産組合
- 氷上町種子生産組合

上記の9組合で奨励品種の採種を行い、優良種子生産に努めています。



ほ場審査

ほ場1筆ずつに厳正な審査が行われています。



自主点検研修会

厳しい審査をクリアするための適切なほ場管理の研修を行っています。



優良種子 採種決起大会

全組合が集まり、意識統一し優良種子生産を目指しています。



### 栽培管理

きめ細かな栽培管理により、雑草の発芽を抑制したり、稻の根の機能を充分発揮させ、健全な稻体をつくり良質米生産を行いましょう。

- 種子は厳選し、播種量は薄播とし、健全な育苗を行いましょう。
- 田植えは1株苗数を3本～5本程度とし、条間・株間は水田の肥沃度により調整しましょう。
- 水管理は抑草、生育調整、根の健全化のために、生育状況や気象変化に応じたきめ細かい管理を行いましょう。特に極端な中干しや、収穫前の早期落水は米の充実不足や品質低下等につながるので避けましょう。
- 刈取時期の適否が米の品質に大きく影響するため特に刈り遅れに注意しましょう。



田起こし期

## 健康な土づくり



### けい酸質資材等の施用

けい酸等の土壤養分補給することによって健康な稻づくりができます。特に稻は、けい酸植物と言われるくらい大量のけい酸を必要とします(玄米100kgをとるのに20kgのけい酸成分が必要といわれています)。

けい酸には、

- ①茎葉を強くするため、倒伏しにくくする。
- ②病害虫に対する抵抗性が向上する。
- ③茎葉が直立し、日当たりがよくなり、**登熟歩合が高くなる**等の効果があります。

### 堆肥・アツミン等の有機物の施用

有機物は土壤微生物によって分解され、作物への養分供給源になるとともに、**土壤の保水性、排水性、通気性が良くなります。**

### 深耕の実施

稻の根が張れる範囲(根域)が拡大するとともに、土壤の養分保持量が増大し、生育後期まで養分供給が可能となります。稻わらの腐熟促進のため石灰窒素を年内に施用して鋤込みを行いましょう。

### 生産対策

関係機関の指導を得て、生産対策に取組みます。

- 行政機関との連携のもと、兵庫県産米の特色ある取組みや、品質改善に向けた対応を耕種部門が一体となってすすめます。



草刈り期

## 施肥・防除



J.A.の栽培こよみを参考に適切な施肥・防除に努めましょう。

### 基幹防除の徹底

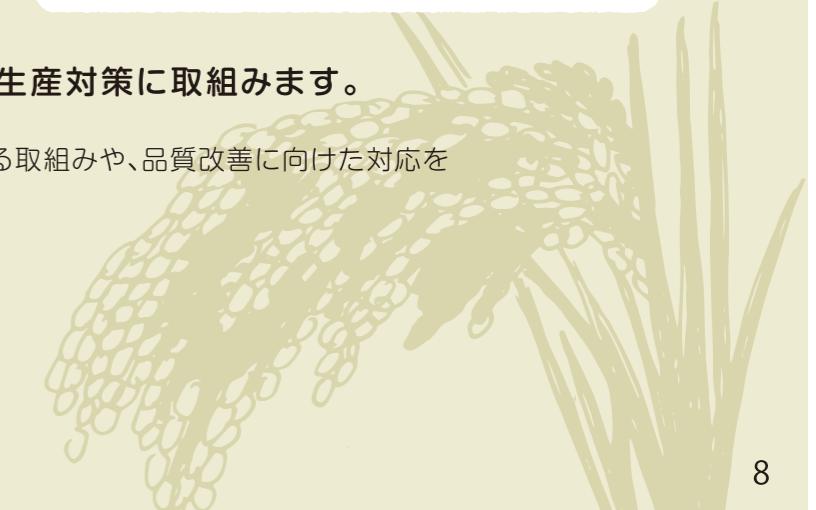
農薬の使用基準(①適用作物 ②使用量又は希釀倍数 ③使用時期 ④総使用回数)を遵守し、**生産日誌の記帳**を行いましょう。

### 温暖化にともなう夏季高温対策

収穫間際まで可能な限り湛水状態間断灌水により、十分な土壤水分状態を保つ。

溝切り(溝切り機活用)実施により、灌排水(つまり、入水や中干し、落水が容易)しやすくなり、収穫作業に問題を起こさないようにする。

基肥に緩効性肥料を入れる施肥体系では、高温が続く天候の場合、葉色、生育に応じて穗肥(窒素成分で1kg程度)の施用が効果的。



## 選ばれる兵庫米づくり2

# 収穫後のチェックポイント

大事に育てたお米を売れる商品に仕上げることはさらに重要なことです。



- 平成28年産兵庫うるち米で、  
2等以下に格付けされた理由の  
集計結果は、下表のとおりです。
- |                |
|----------------|
| 1位 心白腹白        |
| 2位 整粒不足        |
| 3位 部分着色粒(カメムシ) |

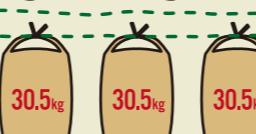
もみ・石・麦・草種・異物  
などの混入は絶対ダメ!



ヤケ米、着色粒に  
注意してください。



量目は皆掛重量  
30.5kgに統一しよう!



## ! コンタミに気をつけてください!

- コンタミとは、米の業界では流通サイドまたは生産サイドにより他の品種の米が混ざってしまうことをいいます。
- もみすり過程・精米過程において米が残留し、違う品種と混ざることが主な原因です。
- 違う品種を刈り取り、コンバイン、脱穀機、乾燥機等を使用する前は十分な清掃をしてください。

## ✓ お米の異品種混入(コンタミ)防止チェックポイント

兵庫県産米の評価と実需者・消費者からの信頼を高めていくために  
「異品種混入ゼロ・異物混入ゼロ」を目指しましょう!

### ✓ 生産管理のポイント

- 栽培履歴は、記帳しましょう。
- 種子更新しましょう。
- 種子は、品種が確認できるものを使用しましょう。

### ✓ 播種作業のポイント

- 播種作業前、及び品種切り替え毎に播種機の清掃を行いましょう。

### ✓ 移植作業のポイント

- 品種の切り替え時には、移植機の清掃を行いましょう。
- 1圃場1品種の作付を厳守しましょう。

### ✓ 圧場管理のポイント

- 圧場を巡回し、除草作業を行いましょう。
- 出穂期、及び穂かがみ期には、異型株の除去作業(株抜き)を行いましょう。

### ✓ 収穫作業のポイント

- 使用前や異なる品種の刈取・乾燥・調製時には、機械の清掃を行いましょう。

## ! 仕上げ水分は14.5%~15%を厳守!

乾燥機器の点検を行いましょう

- 毎年、乾燥機の点検を実施されていますか?
- 手持ちの水分計(ケット等)の定期点検を実施されていますか?
- 乾燥後、手持ちの水分計で必ず14.5%~15%に仕上げてください。



\*乾燥機の水分計は  
あくまでも「目安」です。

## ✓ 収穫後のチェックポイント

### ✓ 乾燥調製のポイント

- 仕上げ水分は、14.5%~15%を厳守!
- 糀・石・麦・草種・異物などの混入が無いよう、確認しましょう。
- ヤケ米・着色粒に注意しましょう。

### ✓ 量目のポイント

- 量目は皆掛重量30.5kgに統一しよう!

乾燥には生糀の水分、  
外気温に十分  
気をつけましょう。

### ✓ 包装荷造りのポイント

- 出荷紙袋の正しい記入方法
- 正しい包装荷造りの手順



## 出荷紙袋の正しい記入方法

### 生産者が必ず記入する

出荷紙袋にある検査証明書の記入は生産者が行ってください。  
「検査請求者」の欄には生産者名を記入してください。

JAグループ兵庫穀類検査協議会
生産者 記号
年産 2等 精米うるち玄米
経営 兵庫県産
正味重量規格 30 kg
皆掛重量 30.5 kg
検査請求者 記載欄
検査請求者 住所
代理人 住 所
生産地
届 機 名 ( )

## 正しい包装荷造りの手順

正しい手順で荷造りをしないと  
袋口の型くずれの原因となります。



米を紙袋につめたら袋口の両端を持ち、表面から裏面に向かって押さえながら袋の空気を抜き、それから改めて団のように袋口を揃えましょう。

袋の表面上端を裏面に緑色のヨコ線まで3回半チんと折り曲げて、両端から10cmのところに緑色のタテ線が見えるのでその線から内側へキツチと折り曲げます。

口ひもを2回からませ真結びにする。真結びにする時「たて結び」にならないように注意して、ひもの根元の方で結びます。

真結びが完了すると団のような姿となります。



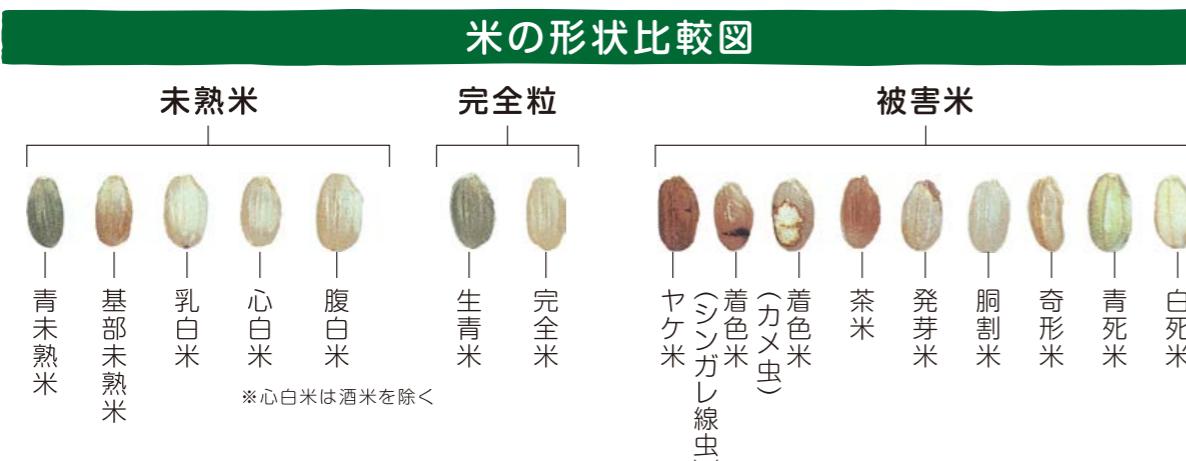
## 出荷について

# 農産物検査について

正しい出荷方法の認識と、農産物検査で安全・安心出荷。

JAグループ兵庫は、皆さまの出荷されたお米を検査します。

農産物検査法が改正され、平成12年度から検査員を養成し、平成13年産から順次民間検査に取組んできました。平成18年産米からは、完全民営化による検査が行われています。JAグループ兵庫では、県内JAが養成・確保した検査員が地元の検査を実施します。また、平成23年に設立した「JAグループ兵庫穀類検査協議会」が、農産物検査における検査員の技能向上、県内農産物検査レベルの統一を図ります。



## 产地品種銘柄について

兵庫県内における平成29年産米の品種銘柄は下記のとおりです。

各地域のJAが選択している銘柄しか銘柄検査ができなくなりました。

※登録検査機関により選択銘柄は異なりますのでJAでお尋ねください。

### うるち米

#### 必須銘柄

#### 選択銘柄

### 酒米

#### 必須銘柄

#### 選択銘柄

### もち

#### 必須銘柄

## 農産物検査法の検査規格

項目	等級	特上		特等		1等		2等		3等			
		うるち米	酒米	うるち米	酒米	うるち米	酒米	うるち米	酒米	うるち米	酒米		
最低限度	整粒 (%)	—	90	—	80	70	70	60	60	45	45		
	形質			特上標準品		特等標準品		1等標準品		2等標準品		3等標準品	
	水分 (%)	—	15.0	—	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0		
	計 (%)	—	5	—	10	15	15	20	20	30	30		
最高限度	被害粒・死米・着色米	—	3	—	5	7	7	10	10	20	20		
	異種穀米及び異物			着色米 (%)	—	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.3	0.7	0.7
	異種穀米	もみ (%)	—	0.1	—	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	1.0	1.0	
	麦 (%)	—		—	—	0.1	—	0.3	—	0.7	—		
	もみ及び煮いたもの (%)	—	—	—	—	0.3	—	0.5	—	1.0	—		
	異物 (%)	—	0.0	—	0.1	0.2	0.1	0.4	0.4	0.6	0.6		

農産物検査は生産者と消費者をつなぐ入り口です。狭くても広くても確かなものを消費者に届けることはできません。農産物検査法の規定に沿い、かつ需要者・実需者に安心して使っていただけることで兵庫米は今後も信頼される商品でありつづけることができます。

- 整粒……………完全に成熟した透明で豊富な充実した粒。
- 死米……………粒が粉状質(つやのない不透明)で充実の良くない粒。
- 被害粒……………胴割米、発芽粒、芽くされ粒、奇形粒、虫害粒、茶米などをいい、米粒がもろく、とう精すると破粒になり精米の歩留りと品質を低下させる。
- 未熟粒……………腹白粒、心白粒、乳白粒、基部未熟粒、青未熟粒など成熟が十分でない粒で食味を低下させる。
- 異種穀粒………カメ虫、シンガレ線虫等による被害粒及び発酵によるヤケ米等で精米の外観に着色部が残り、精米の品質を著しく損ねる。
- 異物……………穀類以外の草類、土砂等をいい、特に土砂及び石、ガラス片、金属片、プラスチック片は混入してはならない。

## 私たちJAグループ兵庫は、「選ばれる兵庫米」を合言葉に大切なお米を全量集荷します。

選ばれる兵庫米のためには、しっかりと売っていく数量が必要です。

収穫時には皆さまの出荷契約以上の数量の出荷をお願いします。

保有米は1人あたり90kg(3袋)以下にし、残りはJAへ全量出荷をお願いします。

### 6人家族で100袋とれた場合

6人家族だから  
18袋は食べるなあ…



私たちのJAへ  
全量出荷お願いします！

残りの82袋は  
JAに出荷だ！



# みんなのコメ通信

JA全農兵庫  
2017

## 知らないきや損! イマドキ「米」事情 低成本・省力技術栽培のご紹介

全農は、「低成本・省力技術栽培の普及」に向け、稻作経営の収益改善と水田の維持を目指し、水稻生産費のコスト低減を図ることのできる技術の検証と普及に取組んでいます。水稻栽培において、鉄コーティング直播栽培技術は、育苗作業の省略、作期の分散等を図ることで省力化や作付面積の規模拡大が望まれ、全農が普及拡大を目指している技術です。その実証試験として、異なる4パターンの播種方法(下表参照)について紹介します。



### 鉄コート播種方法の種類と特徴

播種方法	I.背負式動力散布機	II.多目的田植機	III.乗用管理機	IV.不耕起V溝
特徴	動力散布機に鉄コート散布専用の噴射口を取り付けて畦畔から散播。	多目的田植機に鉄コート播種専用の機器を取り付け、通常田植え(移植)と同じ要領で条播。	農薬散布に使用する乗用管理機を使用し、鉄コート種子を散播。	耕起を行わず、水を張らない状態で専用機械を用いて、V型に溝切り～播種～覆土を同時に行う。
播種の様子(機械)				
メリット	・短時間 ・機械代が安く、導入しやすい ・肥料農薬同時散布	・条に沿って播種するため、散布にムラがない ・専用機器の取付等、特別な措置が不要	・短時間 ・専用機器の取付等、特別な措置が不要	・散布にムラがない ・肥料同時散布 ・コーティング不要(裸種子を播種)
デメリット	・散布にムラ(散布箇所がダブる)	・散布に時間がかかる	・散布にムラ(散布箇所がダブる)	・散布に時間がかかる
播種時間(10a換算)	6分	13分	2分	13分



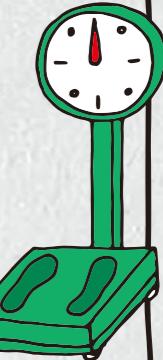
## だれでもできる! 斑点米被害のひと工夫! カメムシの斑点米を防ぎましょう!

- ①水田内にイネ科雑草(ヒエ類)を生やさない。
- ②水稻の出穗2週間前には、畦畔の草刈をする。
- ③水稻の出穂前後にカメムシ防除を行う。

これで等級アップを目指しましょう!



## 賢く! おいしく! シェイプアップ! おにぎりダイエットをはじめよう! どうしておにぎりでダイエットできるの?



### 食事のカロリー計算がいやすい!

おにぎり1個(約100g)=180kcalとして、1日の消費カロリーより低くなるように食事のカロリー「1日おにぎり〇個+おかず〇kcal」をカンタンに計算できます。



### あなたの1日の消費カロリーは?

Ⓐ 基礎代謝基準値 × Ⓑ 生活動指數 × Ⓒ 体重 = **消費カロリー**

たとえば  
50歳男性、体重70kgで生活活動指數1.5(中程度の運動量)の方の場合

Ⓐ 21.5 × Ⓑ 1.5 × Ⓒ 70 (kg) = **約2,258kcal**

となるので、  
1日合計「おにぎり6個+おかず920kcal」になると  
食事カロリーは~2,000kcalになり、消費カロリーより低くなります。

### トレーニングで代謝をアップ!

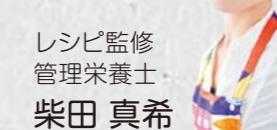
おにぎりは脂肪が少ないだけでなく、その糖質はトレーニングのエネルギー源となり燃焼されます。筋肉をつけることで基礎代謝量も上がり、ダイエットの効率アップにつながります。

### バランスよくムリがないので効果的!

炭水化物を制限したダイエットは、元に戻した途端にリバウンド…ということも。お米は同じ量ならパンより低カロリーで、組み合わせる食材によって栄養バランスに優れた食事ができるので、ムリなくダイエットを継続できるのです。

### ビタミンが詰まるおにぎり にんじんツナサラダのおにぎらす

1個 230kcal



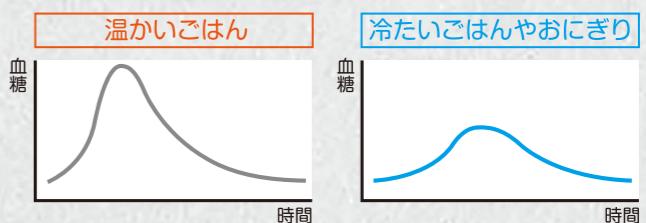
材料  
(1個分)  
●にんじん…20g ●ツナ…10g  
●グリーンリーフ…1/4枚  
●A(オリーブオイル…小さじ1/2、酢…小さじ1/2、塩・コショウ…適量、しょうがのすりおろし…小さじ1)  
●焼き海苔…1枚 ●ごはん…100g

作り方  
①にんじんを細切りにして塩(分量外)でもみ、しなりしたら水で洗い流して、よく絞る。  
②にんじんとツナをAで和える。  
③30cm角にラップを切り、焼き海苔、ごはんの半量、リーフ、②のにんじんツナサラダを乗せ、残りのごはんをのせる。  
④四方の海苔をたたみ、ラップでくるんで形を整える。

詳しくは「おにぎりダイエット」ホームページをご覧ください。  
<https://onigiridiet.com/>

### レジスタンストースチのはたらき

レジスタンストースチとは、糖として消化されにくいデンプンのこと。温かいごはんより、冷たいごはん(おにぎり)のほうがその量が増えるため、食後の血糖の上昇がゆるやかに!



\*グラフはイメージ図です。

いいね!  
稻田! コメイ作さん vol.1

