

# おすすめの商品（ごはん派04）





あなたには、「でんぷん米1/15」や「ジツウ 先生の北条米」がおすすめ。炊飯器で炊くタイプなので、炊き込みご飯、パエリアなどつくれます。



「でんぷん米1/15」は、保温炊きで冷めても柔らかく、お弁当にも向いています。

「ジツウ 先生の北条米」は、やや弾力があり、ほのかに甘いごはんです。食べ比べてお好みで選んでください。「でんぷん米用もち粉」を加えて炊くと、さらに食べやすくなります。

また、でんぷん米は消化がゆっくりで腹持ちがよいので、こうじ入りの「ジツウ 先生のふりかけ」を一緒に食べるとよいです。（ふりかけに使用しているこうじは、発芽玄米を原料に、熱をかけると活性が失われるため低温で乾燥粉末化しています。こうじには消化 吸収を助け、腸内環境を整える効果があるといわれています）

 <p>でんぷん米1/15 □□</p>	 <p>ルネリツジツウ 先生の北条米 □□</p>
 <p>でんぷん米用もち粉 □□□</p>	 <p>ジツウ 先生のふりかけ のりたまご□□□□□□わさび</p>



エネルギー不足や便秘になりやすい方は、間食をじょうずに取り入れましょう。「カステラ」□「マドレーヌ」□「メロンパン風クッキー」は手軽にエネルギー補給できます。「アンジェリカ・クッキー」「片浦レモン・クッキー」は、1袋にレタス1個分の食物繊維も入っていますので、お通じの改善にもおすすめです。