

# 素材探究

える効果があるといわれる。血中コレステロールを低下させるためには、オメガ6系のリノール酸と、オメガ9系のオレイン酸のバランスが重要だが、他の植

## はくばく

新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が発令され、在宅時間が長期化。体重の増加が懸念される。そこでここでは「今こそ食物繊維を手に取りましょう」と提案する。

食物繊維には、水に溶ける性質を持つ「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」に大別される。それぞれ特徴があり、バランスよく取りたいが、水溶性食物繊維を多く含む食品は限られてくる。

水溶性食物繊維の主な働きは、糖の吸収を抑え、食後高血糖を防ぐほか、脂質の吸収も

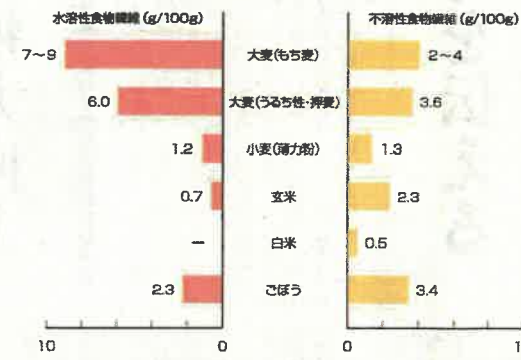
## コレステロール 免疫力

免疫力を向上。アンチエイジング効果も期待できる。このように、栄養機能性に優れた「天然の免疫調節剤」として、腸内環境を整える。中々大腸の水溶性食物繊維が、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える。中々大腸の水溶性食物繊維が、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える。

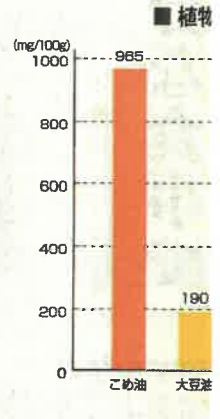
## 今こそ水溶性食物繊維の摂取を 腸の免疫力アップ役立つ

抑え、余分なコレステロールの排出を促す。また、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える。中々大腸の水溶性食物繊維が、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える。

■ 水溶性・不溶性食物繊維の量



大麦(もち麦)は市場に出回る商品について、その他は日本食品標準成分表2015年版(七訂)。



腸の排出スピードを高め、有害物質をすばやく体外に出す働きがある。便秘を改善する。便の働きを改善する。便の働きを改善する。



芸人顔負けに春うどんをアピールする恩地宏昌氏

# 2025年に「うどん」を世界食へ

## 大阪府製麺商工業協同組合

2025年の大阪万博に向け、「うどん」を世界食へと世界に広げたいという機運が大阪で高まっている。大阪府製麺商工業協同組合青年部長の恩地宏昌氏(おんちひろむね)は「外国人が、日本に来て何が食べたいか、うどんが食べたい」という声が多く聞かれるようになった。また、大阪万博

「うどん」を世界食へと世界に広げたいという機運が大阪で高まっている。大阪府製麺商工業協同組合青年部長の恩地宏昌氏(おんちひろむね)は「外国人が、日本に来て何が食べたいか、うどんが食べたい」という声が多く聞かれるようになった。また、大阪万博

## 万博に向け機運高まる

大阪府製麺商工業協同組合青年部長の恩地宏昌氏(おんちひろむね)は「外国人が、日本に来て何が食べたいか、うどんが食べたい」という声が多く聞かれるようになった。また、大阪万博

## 「コメ」が病の苦しみと医療費を半減

東京



米に仕上げる新型精米機を開発した。常食を数年続けたところ、幼少から病弱で「病気のデパート」といわれたが、深層ぬかをとり切ることができなくなった。だが精米のころ、砂を混入して精米する「混砂精米法」が開発された。人々の夢だった、真っ白でおいしい「コメ」が実現した。ただし「江戸漬」といって、これまでなかった病がまん延し、原因がわからないうまま社会問題となった。

米に仕上げる新型精米機を開発した。常食を数年続けたところ、幼少から病弱で「病気のデパート」といわれたが、深層ぬかをとり切ることができなくなった。だが精米のころ、砂を混入して精米する「混砂精米法」が開発された。人々の夢だった、真っ白でおいしい「コメ」が実現した。ただし「江戸漬」といって、これまでなかった病がまん延し、原因がわからないうまま社会問題となった。

お米と。あなたと。

お米で育った。  
お米で笑った。  
お米に、夢を見た。  
お米を、我慢した。  
お米に、感謝した。

どんなときも、あなたのおそば

ヘルスキーブ製法で「おいしさ」と「栄養」のいいとこどりを実現。

近畿大豆「金」

さとうもろこし 1  
上野砂糖