

新嘗祭 (にいなめさい)

11月23日は勤労感謝の日ですが、「新嘗祭」でもあります。新嘗祭は、五穀豊穣を祝う収穫祭のことです。五穀豊穣といえ、日本人の主食「米」を一番に思い浮かべます。

しかし、年々米の消費量は減少しています。無形文化遺産に登録された「和食」に欠かせない米の良さを見直しましょう。

お米の主成分は炭水化物で、からだ作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、エネルギー源として利用されます。しかも、脳を働かせる唯一のエネルギー源です。

ほかに、血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質や、からだの調子を整えるビタミン・ミネラルも多く含まれており、米はとても栄養バランスの良い食べ物です。

毎日元気に活動するための十分なエネルギーを得て、健康的に送るためには、お米を中心としたバランスの良い食事を取るよう心がけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。