

お米とくたく情報 ご飯を毎日食べて健康になる



血糖値を下げるごはん食

生活習慣病の中で、今や日本人にとって国民病とも言われているのが糖尿病です。現在、糖尿病が強く疑われる人は全国で約950万人、その可能性のある、いわゆる予備軍まで加えると2050万人にもなります。糖尿病には2つのタイプがあり、I型とII型です。前者は子供や若い人に多く、免疫の異常によってインスリンがまったく分泌されないことで起きます。後者は成人に多く、遺伝体質、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因で発症し、日本人の糖尿病患者の95%はこのタイプです。糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンと密接な関係があります。インスリンは血糖を下げる働きのあるホルモンで、食後に上がった血糖値が時間が経つと下がるのも、インスリンが正常に働くからです。ところがその機能が弱かった分泌不足だと血糖値は上がったままになり、つまり高血糖状態となって、その結果、全身の血管や神経がじわじわ冒され、体のあちこちにいろいろな症状となって現れます。これが糖尿病です。糖尿病は合併症が怖いとよく言われますが、まさにそうで、網膜症、腎症、神経障害の3大合併症の他、動脈硬化を招いたり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりもします。糖尿病になったら、なによりも食事の管理が必要です。インスリンの働きに見合う量の食事をして、血糖値が急激に上がらないようにすることが大切です。なぜなら血糖値が上がれば上がるほど、それを下げるために多量のインスリンを必要とするからです。しかしその機能が弱いので対応できず、病気を進行させてしまいます。今はまだ糖尿病でない人も、このような食事を続けていると、それだけインスリンに負担がかかりますから、糖尿病を誘発する恐れが出てきます。血糖値の上昇度はグリセミックインデックス(GI)に表されます。ブドウ糖を摂取した時の血糖反応の度合いを言い、GI値が高いほど血糖値が急激に上昇したことを意味します。そこで主食のパンとごはんを比べてみると、パンはGI値が100であるのに対しごはんはそれよりずっと低い81。パンが急上昇するのに対し、ごはんは上昇がずっと穏やかです。ごはんやパンの主成分である炭水化物は最大のエネルギー源です。食事から外すことはできません。それだけに血糖値が急激に上がらなくてすむごはん食は、糖尿病を防ぐ上で大変適しているのです。

「ごはんをまいにち食べて健康になる」 大森正司著より

12月のイベント (たまぽカード・お米工房こめっと)

お米工房こめっとでは毎週土曜日は**ポイント2倍進呈中**

☆12月イベント実施中 (詳細はホームページ、折込チラシにてお知らせします)

今後の予定イベント ○12月歳末クーポンセール (300ポイントで500円分のお買物)

○ラッキー抽選イベント

(お米工房こめっと歳末新米セール)



たまぽカード
歳末大売出し
クーポンセール
 2018 12/1(土) ~ 12/30(日)
 たまぽポイント300P使用で500円のお買い物ができる!
 クーポン1枚で200円分お得!
 クーポン5枚で1,000円分お得!
 一回のお買い物に5枚までご利用できます。

ラッキー抽選イベント開催!
 2018年 12月22日(土) ~ 12月30日(日)
 540円で1回抽選

賞品内容
 ① 300ポイント (32,400円お買い上げ分ポイント)
 ② 100ポイント (10,800円お買い上げ分ポイント)
 ③ 10ポイント (1,080円お買い上げ分ポイント)

今年も新米が全国から届きました



2018 **歳末新米セール** (全商品ポイント**3倍進呈**)

12月1日(土) ~ 12月8日(土)

渥美半島のお米から全国銘柄米、特A米等60種類のお米を取り揃えています。

北信州みゆき農協まつり

きのこ汁サービス 12月15日(土)



幻の米こしひかり
 幻妹あきたこまち

特産品フェア

SALE

きのこ、野沢菜、りんご

☆特典 **期間中三角くじ進呈**

12月15日(土) ~ 20日(水) (2,000円以上お買い上げの

お客様) 特賞、1等、2等、3等、空くじなし

※お正月用もち予約受付中

佐賀ひよくもち米使用 のしもち、鏡餅、お供え

お正月用もち米販売中

宮城みやこがねもち米

佐賀県産ひよくもち米

山形こゆきもち米 等



TEL (0531)22-0461

たまぽカードに関するお問合せ
 本誌に掲載の店舗・サービスセンター
 0531-22-6309

田原カード事業協同組合
 豊川店 豊川市田原町豊田10-2 田原町工務店内
 TEL 0531-22-6309

お米工房こめっと
 0531-22-0461

富栄カード事業協同組合
 豊川店 豊川市田原町豊田10-2 田原町工務店内
 TEL 0531-33-1411