

医食同源

お米

お米は日本人の大事なエネルギー源

お米の主成分は炭水化物が約75%前後で、そのほとんどがデンプン。生命活動に欠かせないエネルギー源の宝庫です。脂質は少なく、たんぱく質は6~7%。お米は食べる頻度が高いので、たんぱく質の良い補給源になります。

#### | 選び方のコツ |

お米のプロがお米を見るときに注意するのは、粒揃いと透明感です。

品種によって大きさの違いはありますが、粒の大きさは均一か？また、白いお米が少なく白米や玄米に透明感や光沢があるかを見ます。

食味や品質の悪いお米は、白いお米が多かったり、少し黒っぽくみえたり、カタチのいびつなお米が入ったりします。

#### | 栄養のポイント |

「ご飯は複合糖質」。ダイエットに糖質制限される方が多いのですが、身体には大変危険です。

お米の糖質は複合糖質といい、糖質以外に食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。

ご飯を食べることでそれらの栄養素も一緒に摂取できるので、ご飯は実はダイエットの味方です。

# ぽいっと

北ガスシェネックス



**ブランケットメンバーズアプリ**

**会員さま限定**

料理動画を配信中♪



お申し込みは、裏面QRコードから♪

# クロスワード クイズ

新米

抽選で「ガス炊きで美味しい  
北海道産特選ブレンド米」

プレゼント

★アプリ版 解答者 10名様  
★ぽけっと版 解答者 3名様



(各2合セット)

アプリ版限定クイズ

ぽけっと版より上級クイズに挑戦!

※右記のQRコードは「アプリ版限定クイズ」の解答のみ  
となります。



ぽけっと版

1	2 A		3
4			5 C
	6		
7 D			8 9
		10	B

アルファベット順に並べてできる  
言葉は何でしょう?

下記QRコードからご応募ください



もしくは、下記のWebからご応募ください

北ガスジェネックス ぽけっとアンケート 検索  
[https://www.kg-genex.co.jp/  
support/pocket/form/](https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/form/)

タテのカギ

- 1 布団の中等に入っているつめもの
- 2 ほだ木で栽培される定番の食用キノコ
- 3 天高く〇〇肥ゆる秋
- 5 中身を飲み切ったビール瓶や一升瓶など
- 7 水田で育ち、実りの秋に収穫される植物
- 9 例えば、動植物の生態等を学ぶ教科

ヨコのカギ

- 1 洋室⇄〇〇
- 4 ことわざではエビで釣られるもの
- 5 略語で、プロに対して…
- 6 キツネと共に人を化かすとされる動物
- 7 童謡では鯉がいたり周囲で野ばらが咲く水域
- 8 最下位のこと
- 10 カルチャーの和訳  
〇〇〇祭 〇〇〇勲章

締め切りは  
2021年9月30日23:59まで

ぽけっと版・前回の正解は  
「ソバガキ」

クロスワードクイズ: 風間直人

# くらし楽しく

「お米を“うるかす”」

北海道民なら知っている「うるかす」は北海道弁です。炊飯のときにうるかす(浸漬)時間を省略する方が多いのですが、それはもったいない! お米を水に浸けると酵素が細胞壁を分解し水が浸透します。そして水を含んだ米デンプンは粘りや甘みに変化します。お米のうるかす(浸漬)時間は30分〜1時間程度が目安です。

お米のうるかす(浸漬)はご飯が  
もっとおいしくなるための時間

もかまいません。ただしそのときは、うるかす(浸漬)時間を30分までにしてくださいね。

(※炊飯器によっては炊飯時間に浸漬時間が含まれている場合もあります。)

株千野米穀店 徳永善也



## 千野米穀店



北海道のお米を中心に、本州産のお米も取り扱っています。北海道のゆめぴりかやおぼろづき、ななつほし、全国のコシヒカリ、つや姫などを玄米で在庫し、お客さまのお好みに合わせて精白米、五分づきなどに精米致します。そのほかご飯のお供や麺類なども各種取りそろえております。

千野米穀店

〒065-0032 札幌市東区北32条東7丁目3番24号

TEL.011-733-8158

ホームページ <https://chino-grain.co.jp>

営業時間/月~土 9:00~19:00

定休日/日曜・祝日

駐車場/あり(3台)

アクセス/地下鉄東豊線新道東駅  
5番出口より徒歩約15分



クーポン券

全商品5%引きで  
ご提供致します。

※クーポン使用方法について  
ぽけっとサービスクーポン券切り取り(紙ベース)お渡し、もしくは弊社プランケット  
アプリでぽけっと該当ページの画面提示  
どちらかで対応可能。(コピー不可)

有効期限/2021年8月1日~  
2021年12月31日まで

# アプリでできる「いいこと」



漫画: 四葉ミライ

公式アプリ 無料

契約者 **8,000件突破!**

インストールはこちら

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

2021年8月1日発行(秋号)  
発行/北ガスジェネックス(株) 〒007-8733 札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

コミュニケーションセンター TEL 011-782-5111

保安センター TEL 011-783-7724



## ぽけっと倶楽部

沁みる言葉 | 心にやさしさを求めたい時に

しあわせはいつも  
じぶんのところがきめる

相田みつを

## お客様の声

お客さまから寄せられたお声は  
ホームページに掲載しております。

[https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/pocket\\_club/](https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/pocket_club/)

ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米  
「おりひめ」「ひこぼし」



詳しくは  
Webを  
チェック



北ガスジェネックスのガス料金は **安全・安心** を含んだ価格です!

悪質訪問  
販売員に

**ご注意ください!**

その判断  
ちょっと  
待って!

プロパンガスの供給切り替えを狙った  
訪問販売のご相談が **増えています!**

こんな営業マンの言葉には要注意!

- ◆今よりガス料金も灯油料金も安くなります!
- ◆安全面は今と変わらず安心です!
- ◆ポイントもついて、今なら商品券をプレゼント!

▼実際に切り替えると...

切替後のトラブルが続発!!

- ◆最初は安かったけど、知らない間にガス料金・灯油料金が上がっていた
- ◆夜間の対応がない、修理対応などアフターサービスが悪い
- ◆ポイントや商品券はつくけど、ガス料金が高くなり結局負担が増えた

**本当に  
大丈夫ですか?**

