

わたしたちが実行するまち

わたしたちが考え

学生講座

おいしいご飯を食べよう

今月の講師

保健福祉学部 栄養学科(4年)横山 南
保健福祉学研究科 博士前期課程
栄養学専攻(1年)黎 歆 田中 小百合 花田 貴恵

めざまし朝ご飯を食べよう。



朝ご飯の効果

朝、菓子パンや飲み物だけで朝ご飯を済ませる人が多くなってきていますが、朝、ご飯を食べると、いっしょにおかずも食べるので、栄養のバランスが取れて、身体の調子が整います。

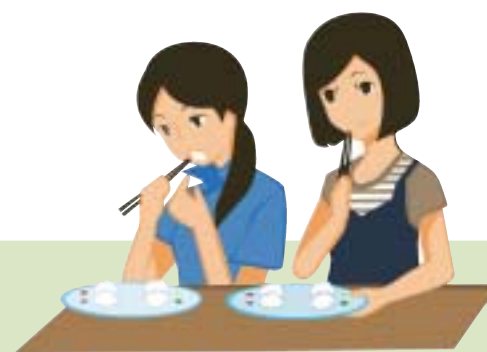
めざましご飯

毎日、朝ご飯を食べていますか。朝食を食べずに出かけると、昼食まで頭がボーッとして、集中力や記憶力が低下したり、体がだるくなったりします。1日2食だと、体が勝手に反応し、脂肪を蓄積しようとして、肥満につながります。



お米の食べ比べ

栄養学科では、1年生にコメの味の違いについて興味をもってもらうと考え、4品種のコメの食べ比べをする機会を設けました。岡山県産コシヒカリ、新潟県の魚沼産コシヒカリ、ササニシキ、ミルキークイーンの4品種のコメに黄、赤、青、緑のマークをつけて、銘柄を伏せて食べ比べると意外にも、比較的安価な岡山県産コシヒカリが一番おいしいという結果が出ました。いつも食べている品種がもっとも評価が高かったことになりました。



「お米の食べ比べ」は、中国四国農政局食糧部による「めざましごはん」キャンペーンの一環として、JA岡山中央会から提供されたお米で実施しました。

このページの記事・写真・レイアウトは、岡山県立大学デザイン学部が行っています。

ご当地ナンバープレート
デザイン決定



10月から
市指定ごみ袋
半額に

今月の主な内容

雪舟大賞は「枯蓮」	6	雪舟フェスタ	25
市職員の募集	12	輝いている人	29
お知らせ	14	フォトニュース	30