

2022
1/14号
vol.2427

ショッパー

株式会社ポストウェイ
〒194-0013 東京都町田市原町田6-9-8
AETA町田4F

フリーダイヤル 0800-800-1008
【受付時間】平日10時～17時 紙面は2022年1月5日現在の情報を元に編集しています。状況により変更になる可能性があります。



←読者投稿はこちらから

二次元コードをスマートフォン等で読み込み「メール作成画面はこちら」をタップ。必要事項(お名前、連絡先、投稿内容)を記入して送信してください。

JES ジュトーズ英会話教室

ままともプラザに
1/31日移転!

2019年から2021年はコロナの影響で体験レッスンもできない状況で大変ご迷惑をおかけしましたが少しずつ体験レッスンもはじまりました。

★スーパーキッズクラス(3歳～5歳)
★小学生クラス ★中学生
※詳細はお気軽にお問い合わせ下さい

042-721-8381 2022年4月
080-3390-6803 スタート生
受付開始!!

ジュトーズ英会話教室(検索)

本場バリ島で認められた
★極上の美と癒し★

現地バリ島にエステ留学し、政府公認の技術を取得したスタッフによるバリニーズエステリンパの流れが良くなり
全身美肌、脂肪の燃焼を実感して下さい

フェイシャル フットケア ボディケア

ご褒美エステ
ボディ&フェイシャル
120分 ¥15,400
→ ¥10,000

★完全個室でゆったり施術
★ご希望に合わせたメニュー
★新型コロナウイルス感染
予防、衛生管理の徹底

ボディケアルーム 080-8847-7395
Sail-R 相模原市南区上鶴間本町4-19-60
エステ・リラクゼーション小田急線相模大野駅東口徒歩7分

水や牛乳と混ぜて電子レンジにかける等、お粥状にして食べるのが一般的なオートミール



腸内環境を整える

オートミールを 取り入れてバランスよく



▲おにぎりにして調味味噌を塗る
▶オーブントースターで5～10分。色づくまで焼く

オートミールは、オート麦(えん麦)を脱穀して食べやすく加工した食品。精白米や玄米、食パンと比べて1食当たりのエネルギー(熱量)が低く、炭水化物が少なめで、食物繊維、カルシウム、鉄を豊富に含んでいるのが特徴です。食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑え

人間の摂取量が少ないことが知られているので、主食にプラスする、または一部を置き換える等、毎日の食事で不足しがちな栄養素を補う食品として活用すると、健康効果を期待できるのではないのでしょうか。精白米よりも脂質が多い点には注意。

人間栄養学部人間栄養学科
准教授 大富あき子さんが考案

人間栄養学部人間栄養学科
准教授 加藤理津子さんに聞く

大河ドラマや新1万円札の顔として話題の渋沢栄一は江戸、明治、大正、昭和の時代を91歳まで長生きしました。朝食に好んで食べていたのがオートミールです。

アメリカでは朝食の定番として昔から知られるオートミールが、コロナ禍の日本で人気に火が付きました。芸能人がお薦めしたり、テレビでも取り上げられたりしています。正月気分から抜けて、そろそろ食生活を整えたいころ。手軽に取り入れ方について、栄養学等の観点から大学の准教授に話を聞きました。

【材料(おにぎり6個分)】
米1カップ(約170g)、オートミール2分の1カップ(約45g)、水1.5カップ(約300g)、味噌大さじ2、みりん大さじ1強
○調理方法
米は洗った後、オートミールと水を入れて普通炊き。柔らかめに炊き上がったものをおにぎり状にして、みりんを混ぜた味噌を上側に塗り、オーブントースターで5～10分色づくまで焼きます。味付けは好みです。

オートミールを使った「簡単!ヘルシー焼きおにぎり」

オートミールは、オート麦(えん麦)を脱穀して食べやすく加工した食品。精白米や玄米、食パンと比べて1食当たりのエネルギー(熱量)が低く、炭水化物が少なめで、食物繊維、カルシウム、鉄を豊富に含んでいるのが特徴です。食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑え

人間の摂取量が少ないことが知られているので、主食にプラスする、または一部を置き換える等、毎日の食事で不足しがちな栄養素を補う食品として活用すると、健康効果を期待できるのではないのでしょうか。精白米よりも脂質が多い点には注意。

オートミールは、オート麦(えん麦)を脱穀して食べやすく加工した食品。精白米や玄米、食パンと比べて1食当たりのエネルギー(熱量)が低く、炭水化物が少なめで、食物繊維、カルシウム、鉄を豊富に含んでいるのが特徴です。食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑え

オートミールは、オート麦(えん麦)を脱穀して食べやすく加工した食品。精白米や玄米、食パンと比べて1食当たりのエネルギー(熱量)が低く、炭水化物が少なめで、食物繊維、カルシウム、鉄を豊富に含んでいるのが特徴です。食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑え

ショッパー写真館

2月生まれのキッズ集まれ!

2月生まれの子供の写真を募集中!

応募方法は写真にコメントを付けて住所、氏名、電話番号、子供の名前(ふりがな)、生年月日、性別を明記して、〒194-0013 町田市原町田6の9の8、AETA町田4階、ショッパー携帯写真係へ郵送または、題字下の二次元コードから応募ください。写真は返却しません。コメントは掲載しない場合があります。
※1月23日締め切り

教えてくれたのは...

東京家政学院大学(東京都千代田区三番町22)

人間栄養学部人間栄養学科
准教授 加藤理津子さん(写真左)
(応用栄養学 スポーツ栄養学)
准教授 大富あき子さん
(調理学 調理学実習)

みで醤油等でも可。米の割合を1カップよりも多くする場合は、水を気持ち少なめに。

オートミールを入れることで、外はパリパリ、中は通常の焼きおにぎりよりもモチモチとした食感になります。オートミールの茶色い色がご飯の中に見えることで、実際には無味ですが視覚的においしさが増すところもポイント。疲れた胃腸には優しい、炭水化物メインの一品です。

お米だけでなくボリュームが出るので、カロリー以上の満足感があります。普段あまりご飯を食べないといわれる若い世代にとっては、おはぎのようなおやつ感覚で食べられ、米の消費拡大にも寄与できるのでは。

炊き上がったご飯はかき混ぜると、通常の炊きおにぎりにはあまり向かない。

ショッパー公式アカウント

@Shopper_info

フォローお待ちしております

ショッパーのスタッフたちで地元気になる名産・名所・グルメなどさまざまなシーンを発信!

QR code

twitter

無料体験レッスン受付中

入会金 11,000円(税込) ※価格は全て税込みです。

<p>月曜日 13:00～</p> <p>英語でうたおう! 洋楽ポップス</p> <p>グループ60分/月2回 月謝5,830円</p> <p>洋楽をそのまま英語で歌います。英語のフレーズ感を歌に乗せるとそのままたい発音に♪発声練習もしっかり楽しく指導いたします。</p> <p>無料体験 1/24 月 13:00、2/7 月 13:00</p>	<p>月曜日 14:00～</p> <p>J.ポップで楽しく ボイストレーニング</p> <p>グループ60分/月2回 月謝5,830円</p> <p>声が出ない...音程が取れない...リズムが難しい...そんな時は声のトレーニングでめきめき上達します。馴染みのある曲で楽しくレッスンしましょう!</p> <p>無料体験 1/24 月 14:00、2/7 月 14:00</p>	<p>木曜日 13:00～</p> <p>うたごえカフェ</p> <p>グループ60分/月2回 月謝4,730円</p> <p>80～90年代の歌謡曲を歌います。発声、フレーズの指導から、楽しく指導いたします。カラオケで自慢できるようになりますよ!</p> <p>無料体験 1/20 木 13:00、1/27 木 13:00</p>
---	--	--

事前予約制となっております。曜日お時間お気軽にお問い合わせ下さい。

042-722-3381

〒194-0021 町田市市中町1-16-2
https://www.suganami.com/place/machida-c

スガナミ楽器 町田センター

QR code

町田センター
POPビル
北口
町田駅
交番
マツモトキョシ