

丸二通信

米めか ①

丸二通信14号で米めかについて栄養豊かなのと簡単な使い方を書いたのですが、もう少し詳しく書いてみようと思います。米めかは、玄米を白米に精米する過程で生まれる皮と胚芽の部分です。重量にするとお米の10%に過ぎませんが、この中に全体の約75%にも相当する豊富なミネラル分が含まれています。私は、米めかを毎日大さじ一杯食べると内炎が出来なくなりました。

お知らせ

- ・昨年大好評の米屋にしかない「冷し中華」始めました。
- ・次回「おこわの日」は、9月10日です。
- ・ホームページURL <http://maru-ni.jp/>

先日、静岡へ行った

際に、「ありがとう」の反対って、知ってますか？と聞かれました。

皆様は、答えられますか？

祭りも無事終り

ホットしています。

7.8月はおこわも休みしつゝ
休んで秋更ら又頑張ります。

今月はお休みさせていただき、
米は頑張りますのご宜しくお願
いします。

ゴールデンウィークの終わり
と共に、花粉症も終わったはずなのに、
今だにちいさいクシャミが...
今は何の時期ですか？
よかったら誰か教えてくださ。

