

# ☆ あきんど かりや商人大学講座大好評 ☆

## 簡単ヘルシー！玄米の魅力と美味しい炊き方講座

小川米穀有限会社 小川 祐子 氏

『玄米』は、胚芽や表皮が残っている状態の米です。胚芽や表皮を削って精米したのが白米。玄米の胚芽や表皮には、ビタミン、ミネラル、たんぱく質など人間に必要な40種類以上の栄養素をはじめ、食物繊維、ポリフェノールなどのさまざまな健康成分が含まれています。

そこで、『玄米』の栄養成分に注目し、かりや商人大学“第19弾”『簡単ヘルシー！今、大注目の玄米の美味しい炊き方と知って得する玄米パワー！講座』を開催致しました。

講師には全国各地から厳選したこだわりのお米を取り揃え、食育や日々の健康づくりを専門的な知識で発信するお米のスペシャリスト、小川米穀有限会社（小垣江町）の小川祐子氏をお迎えし、11月7日(水) 刈谷市総合文化センター 3階調理実習室に於いて幅広い年齢層の23名の方にご参加いただきました。

講座では、実際に参加者に鍋で玄米を炊いていただきながら簡単に出来る副菜も三品作りご試食をしていただきました。

参加者からは「玄米の栄養が学べて良かった。」「玄米がこんなに美味しく炊けるとは驚きました。早速家族に作ってあげたいです。」など喜びの感想を多数頂き、終始笑顔の絶えない講座となりました。



小川米穀有限会社 小川 祐子 氏



参加者各々、ご飯に合う副菜を作り試食をしました

### お客様のビジネスをサポート



インターネット接続サービス



防犯・災害対策サービス



拠点間接続サービス



映像・動画系サービス



データセンター・クラウドサービス

ビジネスの明日をつなぐ

## キャッチ ビジネス ONE

お問い合わせ

☎ 0120-2-39391 株式会社キャッチネットワーク  
刈谷市野田町大ヒコ1番地



人と人をつなぐ  
**求人ニューズ**

アプリ・ネットで  
もっと見れちゃう

**おシゴト情報!!**

daiyusha.jp

検索



株式会社 **ダイユーシャ**

〒448-0047 愛知県刈谷市高津波町7-802

TEL **0566-24-2811**

FAX **0566-24-2810**