【農家直送・業務用御価格】

同じ価格なら必ず美味しい 同じ品質なら必ず安い

茨城こしひかり
ブレンド　10kg
茨城・栃木県産使用
（検査・未検査100%）

特選越　秀　3kg
魚沼産を意識した
特選こしひかり
（検査・未検査100%）

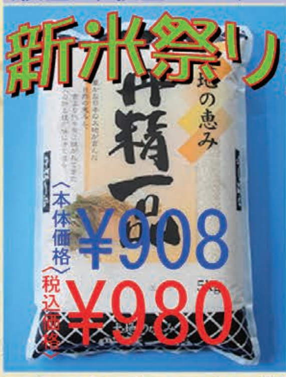
注意：千葉方面でお買い求めになる方は、ヤマト宅配便（¥972−）+代引き手数料（¥324−）申し受けます。ご了承下さいませ。

若者に良い事は私たち中年・高齢世代にも良い事！

思春期・青年期は、成長過程の真っただ中で、将来の体を作る大事な時期です。最近では脂肪が多く炭水化物の少ない欧米型の食事が多くなり、その上、生活が不規則になりがちで、けっして好ましい状態ではありません。★思春期の子どもたちの食事内容を見てみると、動物性脂肪をとり過ぎる傾向があり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちになっています。そして、やわらかいものが多くて噛む力が弱くなっていることも問題です。勉強をする上でも、きちんとした栄養を取ることが大切です。★脳を働かせるためのエネルギー源はブドウ糖で、そのブドウ糖のもとになるのが炭水化物（糖質）です。★脳は１日あたり、１５０グラムくらいのブドウ糖を消費すると言われていますが、体内ではあまり多くを蓄えておけません。★ですから３回の食事でしっかり炭水化物をとってブドウ糖を供給することが大事です。朝ごはんを抜いてしまうと脳と神経系に十分なエネルギー源が供給されなくなって、午前中いっぱい脳の働きが悪くなってしまいます。★思春期・青年期の望ましい食事のポイントは栄養のバランスのとれた食事を規則正しくとるということです。朝食抜きでは、脳と体が十分には働きません。ごはんを主食として、しっかりとした食事をとりましょう。そして、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ、野菜、海藻、きのこなどをたっぷり食べることが大切です。＜参照・出典：農林水産省・冊子「知っていますか？私たちのごはん!」、農林水産省・食生活指針＞

新米の季節が参りました。チラシ作成時状況により新米と記載できていない物も随時新米変更中！

丹精一品　5kg
茨城・栃木県産使用
（検査・未検査100%）



あきたこまち10% 10kg
茨城・栃木県産使用
（検査・未検査100%）

こしひかり10%　10kg
茨城・栃木県産使用
（検査・未検査100%）

The 米　10kg
茨城・栃木県産使用
未熟白米
（粒が小さく白いお米）
究極の低価格実現

ごじょっぱり　10kg
茨城・栃木県産使用
銘柄無低価格奉仕米
（検査・未検査100%）

★　内の米の飯より隣の麦飯　★

なんでも他人のものは自分のものより良く見えて、うらやましく思うことの意味です。「隣の芝は青く見える」と同じ意味ですね。

米屋のオヤジ独り言

2014/09

毎度、お世話になっております。皆様は健やかにお過ごしでしょうか？オヤジはそれなりに日々生きております。　新米が始まり在庫過多による米価暴落！消費者には喜ばれ、農家には悲しまれ、間で商売させて頂いているオヤジは悩ましい処です(T_T) (T_T)
せめて消費拡大に貢献したく頑張ります。利益圧縮、三方良しで参ります。是非、皆様も日本の食の安全に貢献すべく沢山食べて下さいね。相も変らぬご愛顧を、お願い致します　<(_ _)> <(_ _)> <(_ _)>

有人・配達店舗

結城店　結城市山川新宿657

経費節減に努めております。
配送日 火・木曜日
宜しくお願い致します。
＊売上代金¥3000－以下は申し訳ありませんが配送料（¥300）を頂きます。
＊御来店頂ければ表示価格となります。

自動販売店舗ご案内

梅郷店	野田市山崎1408-4
江戸川台店	流山市青田23-3
豊四季店	柏市豊四季245
松葉町店	柏市松葉町7-28-6
初石店	流山市西初石5-39-1
大金平店	松戸市大金平95-6

◎★金目米ではありませんが胚芽部分を残すよう精米しました★◎

商品名はＪＡＳ法に照し合わせて表記しております。検査証明を付記していない玄米を使用した場合、元はコシヒカリ・あきたこまちetcでも袋に表示することが出来ません。私どもは俗に言う規格外品《曲がったキュウリ・太すぎる大根etcなど、味に変りのないもの》を
有効活用して低価格を実現しております。
(^_^)v一般価格より１５％～２０％お安くなっております(^_^)/

お時間が御座いましたら御覧下さい (^J^)　http://www.komeichiban.jp　✉info@komeichiban.jp

〒307-0033茨城県結城市山川新宿657番地
☎0296-35-1104
おこめ の ながき
米処 味いちばん館
【お米の自動販売機】
茨城・栃木・埼玉・福島県農産物検査員/米食味鑑定士第10208号
お米アドバイザー第0009号/お米マイスター認定302－08－903号
資格保持者在籍