

# ごはんでカラダを チェンジ!

## モニター参加者募集 先着130名



健康づくりと食に関する特別高血圧予防プログラム

### 対象者

- ①田尻町在住の18歳以上の方。
- ②対象商品を3ヶ月間継続(1日2食程度)して喫食可能な方。
- ③アンケートや体組成などの体調の変化を測定可能な方。

例えばこんな方におススメします。



●健康長寿を目指している方



●病気ではないが日々の体調に不安を感じる方



●食生活を改善したい方

### モニター期間

令和6年 2月1日(木)  
～ 4月30日(火)

### 3ヶ月間

### 特典

- ・金芽米orロウカット玄米2kgをプレゼント
- ・下記対象商品を、3ヶ月間特別価格でご提供
- ・健康づくりプログラムへの無料参加  
(調理実習や運動教室などの全6回)

詳しくは裏面へ

### 対象商品

3ヶ月間継続して喫食していただくどちらかの商品を以下から選んでください

- ・タニタ食堂の金芽米 2kg800円(税込) ・ 4.5kg1,500円(税込)
- ・ロウカット玄米 2kg800円(税込)

### 申込方法

下記、申込用紙に必要事項を記入し、健康課までご提出ください。  
電話・FAX・郵送可能

### 申込期間

令和5年12月8日(金)～令和6年1月12日(金)まで

### 問合せ先

健康課 TEL 072-466-8811 FAX 072-466-8841  
住所 田尻町嘉祥寺883-1

### ごはんでカラダをチェンジ! 申込用紙

名前	生年月日	年 月 日	年齢	歳
住所	田尻町 ( 吉見 ・ 嘉祥寺 ・ りんくうポート北 )		連絡先 (TEL)	
※モニター期間中、記入いただいたお米の量を特別価格で購入して頂きます。			プレゼント種別 (どちらか希望する方に☑)	
毎月のお米の必要量 (同居の家族も含む) 目安:1人あたり1ヵ月4.5kg	○金芽米(4.5kg)1500円×( )袋 / 月 ○金芽米(2kg)800円×( )袋 / 月 ○ロウカット玄米(2kg)800円×( )袋 / 月		☐金芽米(2kg) ☐ロウカット玄米(2kg)	

### 同意書(どちらかに○)

・私は、3ヶ月間“ごはんでカラダをチェンジ”事業に参加し、本事業での検査結果などの情報を田尻町・東洋ライス株式会社・公益財団法人医食同源生薬研究財団へ提供します。  
・お米の販売日に来所されなかった場合、氏名を田尻町観光協会に提供します。

上記に 同意します ・ 同意しません 署名( )

健康づくりと食に関する特別高血圧予防プログラム

全6回

ごはんでカラダをチェンジ



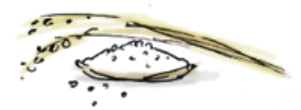
	日 程	内 容	お米販売	場 所
第1回	12/ 9(土) 12/20(水) 12/26(火) 1/15(月) 9:00-12:00	事前チェック会 ・アンケート・体組成測定・血圧測定・腹囲測定 <b>パックごはん(3パック)プレゼント</b>		ふれ愛センター 1階 検査室
第2回	1/26(金) ①午前 ②午後	金芽米を使った簡単調理実習 ・調理実習 【メニュー】金芽米を使ったアレンジレシピ、減塩味噌汁 <b>お米(2kg)の無償提供</b>	販売日	ふれ愛センター 1階 検査室
第3回	2/26(月) 10:00-12:00	運動実践 ・高血圧予防に効果的な運動実践 ※上履き必要 【講師】健康運動指導士 松下 裕子 先生	販売日	公民館 1階 大ホール
第4回	3月頃予定	健康づくり特別講演会予定		ふれ愛センター 4階 研修室
第5回	3/25(月) 9:00-12:00	食の講話 ・食の観点からの高血圧予防 「減塩・バランス・かむ大切さ」 <b>米粉パンの試食とパンケーキミックスプレゼント</b>	販売日	ふれ愛センター 1階 検査室
第6回	5/10(金) 5/11(土) 9:00-12:00	事後チェック会・健康づくり交流会 ・アンケート・体組成測定・血圧測定・腹囲測定 <b>金芽米を使ったアレンジレシピの試食</b>		ふれ愛センター 1階 検査室

お米の受け渡しについては下記でも可能。その際は、申込時にお渡りする「予約お米券」が必要となります。支払いは現金のみ。

田尻町観光協会 住所:田尻町りんくうポート北1 定休日:水曜日 9:00-17:00 問合せは健康課(TEL:466-8811)まで

きんめまい  
**金芽米**®  
とは

玄米の栄養素を残した、おいしいお米。  
それが、金芽米(きんめまい)です。



金芽米は、おいさと高い栄養価をもつ健康志向のお米です。金芽米最大のポイントは、「亜糊粉層(あこふんそう)」と呼ばれる、旨みや栄養素が詰まった層を残して精米したことです。精米後のお米に残る胚芽の一部が金色に見えることから金芽米と名付けられました。見た目だけでなく、栄養素が豊富でおいしく、さらに糖質・カロリーオフと、これまでの常識をくつがえすお米です。



金芽米と普通米の違い



金芽  
**ロウカット玄米**®  
とは



従来の玄米の「食べにくい...炊飯が大変...」といったデメリットを解消した、おいしい玄米です。ふっくらとした炊き上がりのため、白米感覚で玄米の栄養を摂ることができます。また、炊飯も短時間でとても簡単です!