



# 毎日健康 ごはん

★主食のごはん 毎日食べるものだから

**安心・安全**がいろいろ～

遊 Y O U 米 産地・・・山形 遊佐町 **8**成分(農薬数)

上伊那アルフス米 産地・・・長野 上伊那 **9**成分(農薬数)

★市販流通米 **20**成分 特別栽培米でも**13**成分

比べてみて～ 毎日食べるものだから、農薬はなるべくといたくないですよね、

## 今日は 十二穀米に白米で十三穀米

生協の雑穀はきれいで 安心です！！

♥白米1合に大さじ1～2 を混ぜてね。塩少々入れてもOK

お水はほんの少し多めで食べやすいです（固めがお好みの方は通常の水加減）

