

# 毎月8日は こおりやま 「お米の日」

美味しい  
郡山のお米を  
食べよう！



お米を食べると体に良いことがたくさん！

1

米を主食にすると、  
主菜や副菜をコント  
ロールしやすい！

2

おなかがすきにくく、  
腹もちが良いので  
間食が少なくなる！

3

体に脂肪を溜める  
ホルモンの分泌が  
ゆるやかでヘルシー！

