

雑穀プレゼントキャンペーンのご案内

3月9日の雑穀の日にちなみ、2018年3月9日(金)にご来店くださったお客様に、先着で、お会計の際に、ご自宅で簡単に雑穀ごはんを作れる『雑穀』をプレゼントいたします。

3月9日 雑穀の日

3月9日は雑穀の日。

日本雑穀協会が3月9日を『雑穀の日』として定め、おいしさと共に、高い栄養価や機能性、作物資源としての重要性など、雑穀のすばらしさを伝えていく記念日としています。

日付は、ざっ・こくの語呂合わせに由来していますが、春には新メニューや、新商品が発売される中で、少しでも多くの雑穀をおいしく取り入れていただきたいと願ったこともあるようです。



また、3と9は、サンキューとも読み、五穀の恵に感謝する日として、日本人の食の原点ともいえる『雑穀』のすばらしさが広く認知されるよう啓蒙活動が行われています。



3月9日(金) 先着でお会計の際にプレゼント



大戸屋もちもち五穀ご飯
おいしさ味わう十六穀ごはん

各1袋

※本キャンペーンはなくなり次第終了となります。

※雑穀のプレゼントは、お客様グループ1組につき1つとさせていただきます。

大戸屋のもちもち五穀ご飯

豊富な食物繊維

大戸屋のもちもち五穀ご飯には、食物繊維が白米の約6.8倍含まれています。

五穀ご飯1杯で3.4g、レタス約1個分*1の食物繊維を摂ることができます。

食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、腸内環境を整えるといわれています。

成人男性20g、成人女性18gが1日の摂取基準値*2となっていますが、毎日、摂取基準値を摂ることが難しい食物繊維を、五穀ご飯では、しっかり摂ることができます。

定食とご一緒に!

例えば、大戸屋定番の『チキンかあさん煮定食』を、五穀ご飯に変更すると、1食で約9.9gの食物繊維を摂ることができます。

また、食物繊維だけでなく、鉄、カルシウム、ビタミンB6も豊富です。

もちもち五穀ご飯は、黒米、黒ごま、大麦、白ごま、とうもろこしを配合した大戸屋オリジナルの雑穀ご飯です。ご飯から五穀ご飯への変更は無料です。

大戸屋の『もちもち五穀ご飯』をぜひご賞味ください!!

https://www.ootoya.com/gokoku_gohan.pdf

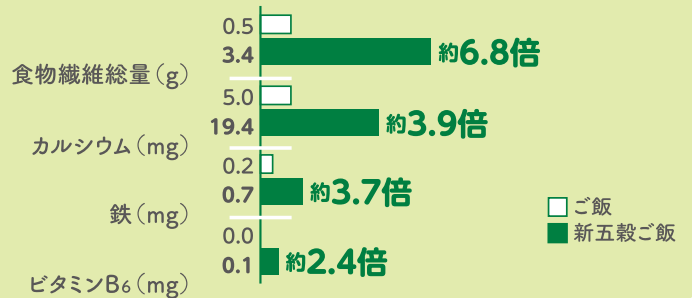
*1 レタス1個分(250g)の食物繊維を2.75gと計算しています
*2 厚生労働省「日本の食事摂取基準(2015年版)」より



五穀ご飯一杯で約3.4g レタス約1個分の 食物繊維



ご飯から五穀ご飯に変更した場合の栄養価 (180gあたりの含有量)



食物繊維たっぷり! 定食とご一緒に!

食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、腸内環境を整えるといわれています。

五穀ご飯には、食物繊維が白米の約6.8倍含まれています。

五穀ご飯1杯で3.4g、レタス約1個分*1の食物繊維を摂ることができます。

食事摂取基準値 (g/日)

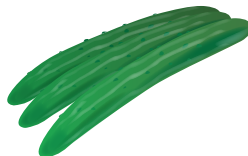
成人男性
20g

成人女性
18g

この野菜ならこれくらい!



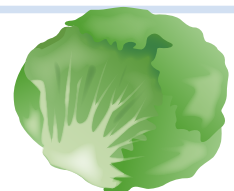
もちもち五穀ご飯
(普通盛り) 180g



きゅうり 3本 (300g)



トマト 2個 (350g)



レタス 1個 (300g)