

2021

全国の生産者が注目のイベント  
山田錦プロジェクト3年目の今年産こそ



# 新潟からグランプリを



(有)エコ・ライス新潟  
定価 100円(送料込)



一年目が栃木県、二年目が福岡県の生産者がグランプリを獲得。三年目で新潟県の実力を発揮して、グランプリを目指しましょう！  
予定の出品数量が変更となっております。  
詳しくはお問い合わせください。  
←平成三十年  
旭酒造(株)様視察研修

## 開催概要

変更点: 予審の数量 60俵(3,600kg)  
搬入日: 2021年11月25日(木) 旭酒造(株)高森精米所  
予 審: 2021年12月 2日(木) 旭酒造(株)  
結 審: 2021年12月22日(水) 旭酒造(株)  
表彰式: 2022年 1月15日(土) 帝国ホテル本館「光の間」  
賞 金: グランプリ 3,000万円  
準グランプリ 1,000万円

### 目的

これまでの常識を覆すような  
最高を超える山田錦を  
作ることに挑戦すること  
目指そう日本一!

## 6対4のお米ダイエットご存じですか？

日本テレビ系列で放送された  
「それって！？実際どうなってるの課」  
で話題の「6対4のお米ダイエット」

〈商経アドバースより一部抜粋〉

◆九月十六日「それって！？」  
◆実際どうなの課」で「6対4のお米ダイエットを検証する企画が紹介され、業界内外で話題を呼んでいます。米穀業界でもお馴染みの管理栄養士・柏原ゆきよ先生が提唱する「ご飯6・おかず4の黄金比率を守っていれば、大盛ご飯を食べても無理なく痩せられる」理論を検証するというもの。  
(ユーチューブチャンネル動画総再生数200万回超えと大人気)

◆柏原先生は男性の場合で1日2.5〜3合のご飯を推奨したが挑戦したお笑い芸人のチャンカワイさんは1日4合以上を検証し4合食べた翌日の体重は0.5kg減り、5合の2日目は変わららず、6合食べてもわずか1kg増にとどまった。3日間の差し引きで0.4kg減。6対4の黄金比を守っていれば、1日5合までは体重をキープできる結果となった。反響は大きく、「6対4」がツイッターランキング上位に。一般視聴者に深く突き刺さっていたようでした。  
◆一部の医師にまで広がっている低炭水化物ダイエットの誤りも含め、ご飯の良さをいかに伝えていくかはコメ生産・流通業界にとって重要な共通のテーマとなっております。

低炭水化物ダイエットをする友人が新人Yの周り少人数います。その理由を聞くとお酒・お菓子が好きだからその分炭水化物を減らすなどという理由でした。様々な理由はありましたが、共通点は栄養バランスが悪くなりがちな点です。男女関係なく疲労感が残る、健康的に痩せないという問題点も食事からきていたのだと動画視聴後実感。説得力のある動画もユーチューブにのっているので友人に見せたいと思います。また、私は朝パンになりがちなので、積極的にお米に切り替えて毎日2合食べるようにしたいと思います。

楽しく痩せる黄金比率  
6対4  
ごはん おかず

(↑参照: 柏原ゆきよチャンネル)



お米ダイエット 検索