

旬のたより

減塩梅干しは添加物がいっぱい!

減塩でせっかくの有効成分が抜ける

減塩梅は、塩漬けた梅を長時間水に漬けて塩抜きします。その結果、有効成分であるクエン酸やウメリグナンなども減り、薬効も薄れてしまいます。

国産も添加物漬け!

減塩ウメを製造するには、塩抜き後、数種類の添加物の入った調味液に漬け、味をつけます。国産でも、発ガン性、遺伝毒性が心配される赤色102号で着色されているものもあります。

減塩で体によいはずが、添加物をたくさんとってしまうこととなります。

塩漬けた梅の23%は輸入品

'09年、国内産ウメの収穫量は9万9700トン。輸入梅は、調整梅・塩漬けた梅あわせて2万9184トンで、消費量の22.7%になり、年々増えているそうです。

低塩梅の中国産と国産品の比較(表示例)

原産国	中国産		国産	
商品名	はちみつ梅干し	かつお風味梅干し	調味小梅	シソ漬け薄塩梅干し
原材料	8% 食塩 還元水あめ 醸造酢 アミノ酸等	8% 食塩 糖類(果糖ぶどう糖液糖) 醸造酢 アミノ酸液 酸味料 ソルビット 酒精 V.B1 発酵調味料 着色料(赤色102号)	8% 食塩 醸造酢 酸味料 ソルビット 酒精 着色料(赤色102号)	8% 食塩 たんばく加水分解物 醸造酢 かつおエキス 酸味料 酵母エキス 酒精 V.B1 野菜色素

□ 要注意の添加物

梅干しと梅加工品の選び方・食べ方

- 中粒の、昔ながらの“しょっぱい、すっぱい梅干し”や白干し梅干しを1日1粒は食べる。
〔昔ながらの梅干しは塩分が15~20%。大粒の梅干し(20g)は塩分が3.6g位。塩分取りすぎかもしれません。小梅なら1日2粒程度。〕
- 自然塩を使用している梅干しを選ぶ。
〔自然塩の方が、カリウムやマグネシウムも含まれているので、ナトリウム量が少なくてすむ。〕
- 梅干しや梅酢を酢の代わりに料理に活用しよう。
〔梅酢はエキスが溶け出している。〕
- カリウムの多い食品と一緒にとろう。
〔ナトリウムの排泄を促進して、血圧を下げる。
野菜、芋、果物、豆、海藻に多く含まれる。〕
- 塩分制限が心配な人には、塩分ゼロの梅肉エキスがおすすめ。

~ 当店人気ギフトのご紹介 ~

シモンにはオリゴ糖が豊富で美肌効果も期待でき、食べたり、飲んだりする事でインスリンの分泌を促すという効果があるので、血糖値をコントロールする働きもあります、又、骨へのカルシウムの取り込みを助ける働きもあります。



シモンギフト各種3,150円で販売いたしておりますので、ぜひ当店でご注文下さいませ。
※シモンドレッシングやシモン茶も取り揃えております。

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ
プレミアムN (ナチュラル)
ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

株やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南野59-3

天草の食材で作った

毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

三喜の日替り弁当



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

幕の内弁当

始めました(限定20食)

日替り弁当

マクロビ弁当

7/19(月)

「海の日」のためお休みします。

7/20(火)

678kcal

・魚の天ぷら

(ウコン入り)

・マカロニサラダ
・和え物 ・その他

7/21(水)

756kcal

・サクサクとんかつ

(濃厚ソース)

・ポテトサラダ
・玉子焼き ・その他

7/22(木)

787kcal

・生鮭のソテー

(粗びき塩胡椒)

・マカロニサラダ
・玉子焼き ・その他

7/23(金)

780kcal

・揚げバーグ

(豆腐入り)

・マカロニサラダ
・青物おひたし ・その他

7/24(土)

800kcal

・三喜特製鶏唐揚

・マカロニサラダ
・和え物 ・その他

～お知らせ～

マクロビ弁当は火～金曜までの1日30食限定販売となります。前日の午前中までにご予約お願いします。

当日でもお受け出来る場合がございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

9時までにお電話でご相談下さい。

マクロビ弁当・惣菜はお休みします。

・玄米ごはん
・★車麩のステーキ
・かぼちの煮物
・きゅうりの韓国風和え物
・漬物 ・ごま梅シソ
・果物

543kcal

美肌

むくみ改善

・雑穀ごはん
・かぼちのゴロッケ
・山芋のポン酢かけ
・ブロッコリーの和え物
・漬物 ・手作り甘塩
・三年番茶寒天

571kcal

美肌

胃を守る 日焼け予防

・黒米ごはん
・ナスの大豆たんぱくそぼろかけ
・切干し大根の煮物
・こんにゃくの万能だれ炒め
・漬物
・抹茶わらびもち

567kcal

がん予防

動脈硬化、高血圧予防

マクロビ弁当とは・・・??
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。

★マークは新作メニューです。

(厨 房)

三喜

TEL/FAX22-1545

(銀 天 街 店)

モやいショップ

TEL27-5310

ご注文・御予約は

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。 ※両面刷りです。裏面も是非ご覧下さい。

天草の食材で作った

厨房三喜の夕食物菜

※注文を前日に頂きますと、翌日の昼から配達にうかがいます

日替り夕食物菜

1個 350円

7/19(月)	「海の日」のため お休みします。
---------	---------------------

7/20(火)	357 kcal
・魚の天ぷら (ウコン入り)	
・マカロニサラダ	
・和え物 ・その他	

7/21(水)	435 kcal
・サクサクとんかつ (濃厚ソース)	
・ポテトサラダ	
・玉子焼き ・その他	

7/22(木)	442 kcal
・生鮭のソテー (粗びき塩胡椒)	
・マカロニサラダ	
・玉子焼き ・その他	

7/23(金)	459 kcal
・揚げバーガー (豆腐入り)	
・和え物	
・玉子焼き ・その他	

チョイス物菜

1個 150円

おまかせセット (100g)	さばの味噌煮 (100g 206kcal)
煮しめセット (100g 100kcal)	卵焼き (100g 128kcal)
ハンバーグ (1個 300kcal)	酢の物 (100g 43kcal)
鶏唐揚 (100g 350kcal)	肉野菜炒め (100g 120kcal)
焼き魚 (1切れ 180kcal)	ごぼうきんぴら (100g 45kcal)
鶏照り (100g 220kcal)	こんにやくきんぴら (100g 18kcal)
トンカツ (1枚 320kcal)	ガーヤのゴマ和え (100g 30kcal)
	ひいき煮 (100g 67kcal)
	肉じゃが (100g 180kcal)
	こんにやくステーキ (100g 20kcal)

お申込日 月 日	お名前
お届け希望日 月 日	会員番号 (電話番号) ()
備考 (ご意見やご依頼ごとなど記入して下さい)	

↑この枠の中に希望分の数を記入下さい

お客様の要望に答える
夕食物菜の配達を
始めました

ご注文・御予約は
厨房三喜
TEL22-1545
FAX24-3697

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。

※両面刷りです。裏面も是非ご覧下さい。