

## 旬のたより

Web 旬のたより→<http://myouse.com/yasai>日本人はなぜ太らなかつたか  
ごはんとダイズと①

“ご飯を食べるから太る”とよく言われます。しかし歴史上、日本人の体型にみても太った人はほとんどいなかったと思います。

大正時代の平均は1日8膳、戦後の配給時ですら1日2合(4~5膳)だったのが今では2膳半といわれます。現代の日本人が太っているのは逆にご飯を食べなくなったから、とも言えます。

日本人がなぜ太らなかつたか・それは農耕民族としての生活様式、からだの使い方に秘密があると言われます。食べることとからだの動かし方で体型は決まる。牧畜民族は羊を追うような有酸素運動が中心。農耕民族はクワをふるうなどその場で負荷をかけて筋肉を使う、筋トレが主体で、ご飯を食べていたからというのです。

ご飯の糖分は、グリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられるが脂肪としても蓄えられる。筋肉を使う運動ではご飯の糖分が脂肪ではなく、筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、長い時間の労働を可能にしたそうです。

日本人の持久力は、この食や労働などの生活様式で作られていました。現代の日本人は有酸素運動ではなく筋肉運動が不足している、と言えそうです。

民族にはその民族の食歴があり、遺伝性や代謝システムがつくり上げられている。私たちには、ご飯を主食としてきた永い歴史があります。

水田で作るコメは、畑作のような連作障害もなく安定的に収穫できる、主食にふさわしい食べものとして育てられてきました。昭和30年代以降、日本の食は大きく変えられてしまい欧米化して来ました。このことに主食のコメが食べられなくなり、それまで日本では余りみられなかつた病気も増えてきたのでは、と言われてしています。

— (参考) 佐藤務・稲毛病院医師—

## お知らせ

1割引

11月1日(月)午前10時~15時

もやいショップ、ゆるっとショップ

店内商品全品1割引(一部除外品あり)

調味料、加工品、チョコー醤油、ヤマア醤油、味噌、ラーメン、  
スパゲティ、コーヒー、ジャム他

\*野菜、弁当、惣菜除く



## ♪秋の味覚フェア好評開催中♪

10月1日~10月29日

- ・松茸ご飯 700円 各日50個限定 予約優先  
ゆるっとショップ:火曜日(26日) 50個  
もやいショップ:木曜日(21日、28日)各50個
- ・栗ご飯 350円(月、水、金のみ)
- ・栗ようかん 200円
- ・モンブラン 300円(当店オリジナルケーキ)1日20個限定予約優先  
\*果糖(とうもろこし)、にんにく卵、国産小麦粉使用
- ・スイートポテト、大学芋 各200円
- ・芋チップス 100円 \*1日25個限定 予約可 製造天草社「三喜」



プレミアム商品キャンペーン中!!

9月1日~12月31日まで

プレミアム全商品割引中!!



## 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 (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5-9-3

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。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

## 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

10/18(月)

708kcal

・地魚の照り煮

・マカロニサラダ ・玉子焼き  
・煮物 ・その他

10/19(火)

741kcal

・チキンカツ  
(デミグラスソース)

・サラダ ・和え物  
・その他

10/20(水)

581kcal

・鯖の香味焼き  
(和風醤油味)

・酢の物 ・煮玉子  
・その他

10/21(木)

705kcal

・よくばり弁当  
(ニシ 鶏唐揚 147ステーキ)

・煮物 ・和え物  
・その他

10/22(金)

711kcal

・豆腐ハンバーグ

・酢の物 ・デザート  
・その他

10/23(土)

751kcal

・和風ハンバーグ  
(おろしポン酢)

・きのこスパゲッティ  
・玉子焼き ・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をお願いします。

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。

・黒米ごはん  
・5種の野菜コロッケ  
・もやしの酢の物  
・白菜の豆乳クリーム煮  
・漬物  
・果物

~~~~~

563kcal

ポトックス効果

コレステロール低下

・玄米ごはん  
・板麩の野菜炒め  
・ごぼうきんぴら  
・れんこんステーキ 黒酢ソース  
・漬物  
・三年番茶の寒天

~~~~~

542kcal

疲労回復

気管支の強化

・雑穀ごはん  
・★じゃが芋のさおら風春巻  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・きゅうりの酢の物  
・漬物  
・豆乳もち

~~~~~

549kcal

ポトックス効果

むくみの改善

・黒米ごはん  
・手作りがんもどき  
・ひじきれんこん  
・きゅうりのピリ辛韓国風  
・漬物  
・うさぎリンゴ

~~~~~

551kcal

更年期症状の緩和

貧血の改善

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 )

### もやいショップ

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  
 ※土曜・日曜・祝祭日の配達はお休みしております

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)	

日替り夕食物菜  
1個 350円

10/20(水)  
260 kcal

- ・鯖の香味焼き (和風醤油味)
- ・酢の物 ・煮玉子
- ・その他

10/18(月)  
363 kcal

- ・地魚の照り煮
- ・玉子焼き ・煮物
- ・マカロニサラダ・その他

10/21(木)  
360 kcal

- ・よくばり弁当 (ニシ 鮭 鶏唐揚 114ステーキ)
- ・煮物 ・和え物
- ・玉子焼き ・その他

10/19(火)  
420 kcal

- ・チキンカツ (デミグラスソース)
- ・サラダ ・和え物
- ・その他

10/22(金)  
390 kcal

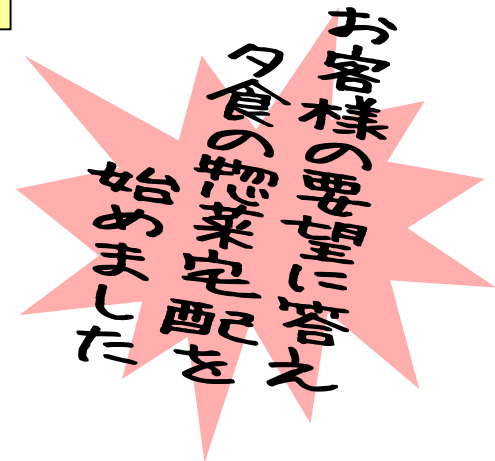
- ・豆腐ハンバーグ
- ・酢の物 ・デザート
- ・その他

この欄のみのご注文は3パック以上でお願いします。

チョイス惣菜  
1パック 150円

ホタテステーキ (100g 105kcal)	さばの味噌煮 (100g 206kcal)
煮しめセット (100g 100kcal)	鶏照り (100g 220kcal)
ハンバーグ (1個 300kcal)	卵焼き (100g 128kcal)
鶏唐揚 (100g 350kcal)	酢の物 (100g 43kcal)
新サンマ塩焼き (1切れ 175kcal)	肉野菜炒め (100g 120kcal)
塩鯖 (1切れ 180kcal)	ゴぼうきんぴら (100g 45kcal)
トンカツ (1枚 320kcal)	ほうれん草がま和え (100g 55kcal)
	ひいき煮 (100g 67cal)
	肉じゃが (100g 180kcal)
	こんにゃくステーキ (100g 20kcal)

↑この枠の中に希望分の数を記入して下さい



ご注文・御予約は  
 厨房三喜  
**TEL/FAX 22-1545**

※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。

くり・芋・松茸フェア期間

10 1 29  
金 金



安心・安全でおいしい!!

# の味覚フェア開催!!



栗ごはん【1パック】 350円

栗羊羹【1パック】 200円

当店オリジナルモンブラン【1個】 300円

(厳選素材：にんにく玉子・果糖・天草産くり)

各 1日20個 限定※予約優先

※上記フェアは土日、祭日は開催していません。

スイートポテト【2個】 200円

大学芋【130g】 200円

焼芋【1本】 100円

芋どき!!チップス【1カップ】 100円

各1日25個 限定※予約可

今年もやります!

## 松茸ごはん弁当

※配達出来ず

なんと

700円

毎週 火曜日 ゆるっとショップ 限定

毎週 木曜日 もやいショップ 限定

各日 50個※予約優先

★あなたの健康生活を応援します★

㈱やくそうの島 天草社  
天草市浄南町 5 9-3

自然食品・弁当・惣菜のお店

ゆるっとショップ ☎24-3697

厨房 三喜(みき) ☎22-1545

惣菜バイキングのお店 [天草市中央新町6-12]

もやいショップ ☎27-5310

# 天草健康野菜



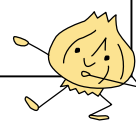
2010年10月20日号

品名	内容量	価格	注文番号	
にんじん	約400g	¥150	W094	五和町 堤田千代喜さん 無農薬・無化成
深ねぎ	約200g	¥150	W093	栖本町 吉田一志さん 無農薬・無化成
無農薬レモン	2玉	¥120	W092	三角町 吉田 優さん 無農薬・無化成
にんにく	約100g	¥250	W033	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
にんにく 徳用	約1kg	¥1,500	W078	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
ニンニク生パースト (真空冷凍)	200g	¥500	W087	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成 加工；天草社「三喜」
天竺ピーマン	約300g	¥190	W041	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
新米 白米	5kg	¥3,300	W067	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
新米 玄米	5kg	¥3,300	W068	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
新米 5分つき	5kg	¥3,300	W069	苓北町 大田計満さん 無農薬・無化成
黄金うどん(生)	300g	¥230	W070	佐伊津町就労サポートセンターピース
青さ入りうどん(生)	300g	¥240	W071	佐伊津町就労サポートセンターピース
いもつる(皮むき)	約150g	¥100	W024	栖本町 嶋村ユキエさん 無農薬・無化成
さつまいも	約400g	¥150	W054	栖本町 早井国忠さん 無農薬・無化成
新しょうが	約200g	¥180	W062	栖本町 早井国忠さん 無農薬・無化成
里芋	約400g	¥250	W080	栖本町 早井国忠さん 無農薬・無化成
赤たまねぎ	2玉	¥100	W083	苓北町 善徳 栄さん 無農薬・減化成
さつまいも	約400g	¥150	W065	栖本町 吉田一志さん 無農薬・無化成
おくら	100g	¥150	W038	栖本町 吉田 保さん 無農薬・無化成

## 「野菜のご注文について」

当店の「天草健康野菜」は化学的な肥料・農薬をできるだけ減らし、生産者が丹精をこめて育てています。そのため、大量生産がむずかしく、また天候に左右されやすく、生育不良、虫の害などのため、お届けできない場合があります。どうぞご了承下さい。

ご注文時は天草社「カタログショッピング」(日配品)等と同じ注文用紙でご注文下さい。



お問い合わせ：0969-24-3697(ゆるっとショップあまくさ)