

No.420

2011年8月8日

ゆるっと天草食農ネットワーク

旬のたより



Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>

早いもので8日は立秋です。少しずつ朝晩が涼しく感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。

熱中症などにならないよう、水分をこまめにとってくださいね。

マクロビについての本のご紹介！

栄養士 野崎 由美子

マクロビ関連の書籍、雑誌の紹介をしたいと思います。暑くて寝苦しい時や、お休みのときなどに読んでみませんか。

- ①「はじめてのマクロビオティック」 成美堂出版 ¥1,200+税
自分の体質が陽性か陰性か体質チェックテスト付です。マクロビレシピ、写真も充実しています。
- ②「おいしいマクロビオティックごはん」 主婦の友社 ¥1,200円+税
レシピが充実していて、マクロビ弁当の献立にも使わせてもらってます。
- ③「カフェマクロビオティックマルシェのナチュラルスイーツ」 日本書院 ¥1200+税
おしゃれなカフェに行ったようなスイーツの数々……。ポイントなど分かりやすい。
- ④「やさしいマクロビ生活」 成美堂出版 ¥1,100+税
マクロビを始めた方の、1ヶ月のメニュー写真(ごはん日記)がのっています。このくらいなら出来るかも！と思えます。体質改善、美肌作りの紹介有り。
- ⑤「中 美恵のキレイになるマクロビ生活」 講談社 ¥1,400+税
目的別(例えば、足を細くしたいなど)原因と何をどのように食べたら良いかが、写真・イラストと共に説明が付いています。
- ⑥「あれもこれも おいしい手作り生活」 サンクチュアリ出版 ¥1,200+税
マクロビオティックではありませんが、ジャムやトマトソース、こんにやくなど、面白いイラストと共に作り方がのっています。初めての人でもわかりやすいです。
- ⑦「九州の食卓」 ナインフィールド ¥500(税込み)
年4回の季刊誌で、熊本の本出版です。自然食品のレストランの紹介があります。

*今回紹介した本は、元本渡中学校横「浄南町(株)天草社ゆるっとショップ」にあります。玄米コーヒを飲みながら、ゆっくり読んでみませんか？



「銀天盆踊り大会」

今週末(8月6日)は「銀天盆踊り大会」です！豪華景品が当たる抽選会も開催します。今回の出し物はコチラ！

◆一九太鼓演奏

◆チビッコのど自慢チャンピオン大会

1、松田 美月(北小6)

〈曲目 翼をください〉

2、田浦日向・山下あいな(南小3)

田浦みのり(南幼5才) 山下ゆな(南小1)

〈曲目 マルモのおきて〉

3、長田夏芽・河内陽香・谷口真菜(南小6)

門口香乃・桑田鈴華・永田美月(南小5)

〈曲目 鳥になる〉

4、金子瑠奈(北小5)

〈曲目 泣くもんか〉

◆ゲスト 池崎真優(天草工業高校3年)初代チビッコのど自慢グランドチャンピオン

〈曲目 ベストフレンド〉

◆盆踊り

◆抽選会

◆ゆかたコンテスト表彰式

〔と き : 2011年8月6日(土) 18:00~〕
〔と ころ : 銀天街スマイルパーク〕



小雨決行です。皆様お誘い合わせの上おこし下さいませ。

詳しい内容は各ショップ又は、webをご覧ください。



第20回 若い芽OB コンサート

と き 8月11日(木) 午後6時30分

と ころ 天草市民センター大ホール

入場料 500円 チケットは、ゆるっとショップまで

国立音楽大学打楽器アンサンブル

と き 8月19日(金) 午後6時30分

と ころ 天草市民センター大ホール

入場料 一般 1,000円 学生 500円

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)

㈱やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX : 0969-24-3697

Email : info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3