

No.438

2011年12月12日

ゆるっと天草食農ネットワーク

# 旬のたより

Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

## マクロビ通信 12月号

栄養士 野崎 由美子

年末年始の色々な準備、来ていますか？ 年賀状、お歳暮、大掃除 et c...。自慢じゃないけど、私なんてまだ衣替えさえ終えていません。今から年末の準備！風邪などひいてられませんよね。免疫力UP！体温を上げましょう！ということで、今回また、生姜力！

### 《生姜力 vol.2》 生姜の基本



◎皮はむかずに使う

生姜の皮には、ジンゲロールなどの有効成分が含まれ、皮のすぐ下には精油成分が含まれているので、皮のまま使います

◎粉末は暖め効果が強い

粉末は漢方で「生姜（しょうきょう）」といい、暖め効果が生より強いとされます。（当社では“うるとらしょうが”といって、粉末も販売しています）

◎1回に10g位を使う

- ・親指大の大きさで10gです。・生姜すりおろし大さじ2/3で10g
- ・絞り汁小さじ1杯で10g

### 体を温める3食材「生姜・紅茶・黒砂糖」

- ◎ コーヒーや緑茶を飲む習慣だった人は、生姜紅茶に変えてみましょう。
- ◎ 生姜紅茶には黒砂糖を入れる。
- ◎ 朝食前と入浴前に、必ず生姜紅茶を飲んで、新陳代謝をうながす。
- ◎ 冷たい飲み物は飲まない。
- ◎ 最低7日間は続けてみましょう。



参考書籍「生姜力」石原 結實著

\* 体温が上がると、免疫力が上がります。この冬風邪をひかない、お腹の調子もよい、体を楽に動かせる、新しい自分をゲットしましょう！

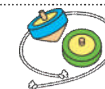
## 新製品【新入荷商品情報】

冬の必需品!!

- **ボックス ナチュロンリップクリームN** 4g 630円  
(成分 ハイブリッドヒマワリ油・ミツロウ・ヒマシ油・シア脂・カルナウバロウ・アニス油・ユーカリ油・トコフェロール (天然ビタミンE))
- **ボックス ナチュロン ハンドクリーム** 70g 840円  
(成分 水・グリセリン・カリ石鹸素地・ホホバ油・スクワランハイブリッドヒマワリ油・キダチアロエエキス2・トコフェロール (天然ビタミンE・ヒノキチオール・エタノール))  
\*2点とも、合成界面活性剤・合成化学物質は使用していません。

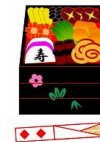


《おせち好評受付中!!》



12月15日(木)ご注文〆切 お早めにお申し込みください

- 喜膳 (おせち4~5人前) 15,000円
- 楽膳 (おせち風オードブル3~4人前) 7,000円
- 舞膳 (おせち1人前) 3,000円
- チョイスおせち  
(伊達巻1本 700円・ホタテ4個 400円・ごまめ50g 300円  
車えび1尾 130円・黒豆200g 600円・煮物詰め合わせ200g 600円  
紅白なます150g 200円・酢レンコン150g 300円・ぶり照り1切 160円  
酢ごぼう150g 300円)



\* ご来店にてお引渡しの方には、当社のお買い物券を、お買い上げ金額の10%分プレゼントいたします。但し、チョイスお節は対象外となります。ご了承下さい

もやいショップからのお知らせ

銀天街へお気軽にお立ち寄り下さい

人気沸騰中!!

おでん 1個 **80円**



今売れてます

天草の郷土料理

押し包丁 1杯 **450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・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3