



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

マクロビ通信 2012年1月号

担当栄養士 野崎 由美子

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。ここ最近、急に寒くなりましたね。寒いと体が硬くなり、血行不良から体のキレ、頭のキレが悪くなります。今回は血行促進し、疲れを取る食材の摂り方をご紹介します。

①「医食同源」食事で体の不調を直しましょう

体を温める食材

【長ネギ】体を温め、発汗させる働きがある。ひえによる腹痛や下痢にも良く、特に青い部分には気をめぐらす効果がある。

【くるみ】腎や肺の機能をサポートし、カラダを温める。腰痛や下半身のだるさ、慢性の咳におすす。腸を潤すので、コロコロ便や病後の便秘にもいい。

【しそ】滞っている気をスムーズにし、胃腸の機能を高めるので、胸苦しい感じや、食欲不振、嘔吐に役立ちます。

体を温め、寒気のする風邪の緩和にオススメ。



【杜仲茶・シナモン紅茶】どちらも体を温め、「腎」にもよい働きをするお茶。

又、シナモンは、体を温める効果がとても高く、冷えからくる痛みにも効果が高い。

【黒ゴマ・黒きくらげ・海藻類】色の黒い食材は「腎」の働きを助け「血」を増やし、血行を良くします。

②「冬に取り入れたい養生法」

- ☆ 首、腰、足首を暖かく
- ☆ 睡眠をしっかり取る
- ☆ 半身浴とマッサージで暖かく
- ☆ 暖房を効かせすぎない
- ☆ 激しい運動・ダイエットは控える
- ☆ 暖かい食べ物、飲み物をとる

※腎とは腎臓のことです



③「腎臓のはたらきを助ける」

- ☆ エネルギーを蓄える「腎臓」が弱ってしまうと、老化も進むと考えられる。
- ☆ 寒さを防ぐために「腎臓」を過度に働かせてしまわないように、出来るだけ体の外から、又、中から食事などで暖める工夫をする。
- ☆ 驚きすぎたり、恐れすぎたりせず、心を静めて「腎臓」を守る。

* 薬膳では、冬に「腎臓」を守って体を温めることが大切とされています。肝腎かなめの「腎」として、来るべき春のために、冬は体を温めましょう。

参考書籍

女性のための漢方生活レッスン（薬日本堂監修）
薬膳ごはん（杏仁 美友 著）



屋根裏レストラン ~マクロビランチ~



とき：1月20日（金）

ところ：ゆるっとショップあまくさ 2F

代金：700円（汁物/飲み物付）

限定10名様

（メニュー）

玄米ごはん 手作りゴマ塩 大豆とひじきのコロッケ 冬野菜の豆乳クリーム煮 こんにゃくの万能だれ炒め りんごのくず煮 大根と玉ねぎのサラダ 高きび塩麹スープ

マクロビオティックとは…
肉、卵、乳製品、白砂糖を使わず、玄米、雑穀を中心とした穀物、菜食の食事法です。体質改善、美肌、精神の安定など色々な目的で活用している人が増えてきています。



TV・新聞でおなじみの SUNSTAR【緑でサラナ】【健康道場おいしい青汁】入荷



- ・緑でサラナ 1本 210円（特定保健用食品 コレステロールが高めの方に）
- ・健康道場おいしい青汁 1本 210円 6本セット 1,200円
（野菜ピューレ25%入・砂糖・食塩・保存料無添加）

（株）やくそうの島天草社 10周年記念特別企画

プレミアムN・Jお試しキャンペーン中!!

通常セット 4600円のところハーフサイズで

プレミアムN50ml+プレミアムJ45g=2,300円のところ、1,500円（800円オトク）



*数量限定のため、限定数に達しましたら終了となります。

*本キャンペーンはお一人様一回限りとなります。

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 100ml・・・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

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



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。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697

もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当
550kcal | ● 唐揚げ弁当
770kcal |
| ● 豚カツ弁当
750kcal | ● 鶏の照り焼き弁当
560kcal |
| ● 魚フライ弁当
720kcal | ● 塩鯖弁当
555kcal |
| ● コロッケ弁当
610kcal | |

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- ホタテステーキ 100g 105kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は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もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- | | | | | | |
|--|------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1/16(月) 755kcal
・若鶏の香味揚げ
(青いそしょうが) | 1/17(火) 588kcal
・白身魚のかばやき | 1/18(水) 590kcal
・シートホール野菜天ぷら
(甘だれあん) | 1/19(木) 698kcal
・エビカツ
(ダマソース) | 1/20(金) 605kcal
・さばのみそ焼
・いかの醤油焼 | 1/21(土) 775kcal
・ポークカツ
(チーズ青いそサンド) |
|--|------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--|

マクロビ

- | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げの野菜あんかけ ・こんにやくきんぴら ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal
目の疲れ 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの唐揚げ ・ひじきの煮物 ・大根のしそ紅生姜 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>588kcal
貧血改善 コレステロール低下</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・人参雑穀ごはん ・大根マーボー ・白菜の煮ひたし ・ごぼうの味噌煮 ・漬物 ・さつまいものシナモン煮 <p>~~~~~</p> <p>570kcal
美肌 目の疲れ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカレーカツ ・グロウコリーの野菜あんかけ ・にんじんグラッセ ・漬物 ・★黒ごまの豆乳パリン <p>~~~~~</p> <p>590kcal
美肌 増血作用</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・★冬野菜の豆乳7-11-4煮 ・こんにやくの万能だれ炒め ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>598kcal
血行促進 デトックス効果</p> | <p>~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。
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|---|--|--|--|--|---|

※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。