

No.446

2012年2月13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>



健康長寿で生きていくために

日本は世界の中でも、名だたる長寿の国です。今は100歳といっても、さほど驚かなくなりました。昨年の9月、全国100歳以上の高齢者が47,000人に達したそうです。高齢化社会が今後益々進んでいくようで、その中でもこの天草は熊本県内でも、一番高齢化が進んでいるようです。

平成50年には、なんと女性の平均寿命は90歳になるそうです。しかし、ただベッドにくくりつけられて生きているような高齢者であってはいけないし、元気に生きていることを楽しむ高齢者であらねばいけないことは、明白ですね。

そうなるためには、日ごろの生活をいかに健康的に過ごしていくかが、問題になるどころです。いろいろな方が研究されていますので、必要なことを調べてみました。中には長寿の遺伝子を持っている人もいますが、生活の中にそのカギが隠されているとのこと。

- ◎糖尿病や動脈硬化を起こさないよう、食事に気を付け、適度な運動をする。
- ◎誠実性を持ち、物事をきちんとやる。
- ◎いろいろなことに興味を持つ。
- ◎良好な家族関係。
- ◎周りの人との交流を活発に行い、おしゃれ心を失くさないように。
- ◎新しいものでも受け入れられる、心のゆとりを持つ。

こう見てみると、何も高齢者の方のためばかりでなく、いろいろな年代の人にも当てはまりますね!!若い時から、いくつになっても日常生活を楽しんでいける世の中であれば、年をとっても健康でいられるってことですね!

ところで、最近女性が元気で強くなりましたねえ～。60年たったら、男はこの世からいなくなるそうですよ!!

女性のみなさん、こんな宿命を背負った男たちをいじめないでね!!

歩朝(あゆみはじめ)



お待たせいたしました!!
岡田さんのイチゴ入荷

農薬・化学肥料不使用
いちご Lサイズ 580円
いちご Mサイズ 450円

*数量が少ないため、ご予約をお進めします。
*また、地方発送なども承りますので昨年同様よろしくお願ひします。



あかりをつけましょ ぼんぼりに～
“ひな祭り弁当予約受付中”
3月2日(金)

ひな祭弁当 500円(限定250個)
おひなセット 500円(限定120個)
ひな祭りオードブル 3,000円
(限定30個)

*予約締切 2月24日(金)
*いずれも限定数に達しましたら締切を待たずに終了となります。



「塩麴」

いま、万能調味料として、「塩麴」がクローズアップされています。調味料として、塩の代わりとして重宝します。ぜひ、お試しを!

◎塩麴の使い方☆

- ◎お湯に小さじ1杯ほどの塩麴を入れて飲む。
- ◎肉などに、約20～30分まぶし、焼く前に取り、ソテーする。
- ◎その他、スパゲティの味付け、醤油やバージンオイルに入れて調味料として使う。

◎塩麴の効能

- ◎消化、吸収力をアップして、腸内の有用微生物を増やす。
- ◎動脈硬化の予防。
- ◎インフルエンザやO-157などの感染症に有効。
- ◎美肌効果の化粧品などに使われている

★おすすめ★。

*甘酒糀販売中 320g
500円 天草の塩(小さな海) 240g 500円

(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5-9-3