

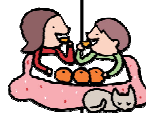
No.447

2012年2月20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 2月号

栄養士:野崎由美子

寒いですね!1月の薬膳マクロビ弁当では、体を温めるお弁当をつくりましたが、特に女性にとっての2大悩みは冷え性と便秘ではないでしょうか?代謝は悪くなるし、お腹はぽこっと出てくるし、肌荒れはするし、もう女の敵!!ですね。で、今回はデトックスに効果のある、野菜の紹介をします。主にトマト、ニンジンです。

### 「トマト」

★栄養バランスの良い、リコピンの宝庫。

主成分 リコピン・ビタミンA・C・E・B群・K・カリウム・ペクチン  
ビタミンC (体内の有害物質を吸着して、毒性を殺す。カリウムは余分な塩の排出を促すので、むくみの解消にも効果あり。)

ペクチン (食物繊維の一つ。腸内環境を整えて、便秘を解消したりコレステロールを排泄する効果があります。)

\*トマトが赤くなると、医者者が青くなる」といわれるほど(柿も同じ様に言われています)高い効能があります。

\*夏野菜ですが、うまみ成分を出すために、炒めたりして加熱すると冬向きになります。

### 「にんじん」

★β-カロテンたっぷりの万能野菜。

主成分 ペクチン・カリウム・β-カロテン・カルシウム・ビタミンC  
食物繊維のペクチンが、胃腸を整え、スムーズな排便を促すため、胃腸によい野菜とされています。また、中国では「にんじんは内臓を温め、血液を補う作用がある」と言われており、血行を良くし新陳代謝を促進し、冷え性を改善する野菜として知られています。

\*今回特にトマトとにんじんを取り上げましたが、他にこんにゃく、サツマイモ、海藻なども効果があります。冬は体を動かすことが減って、便秘になりやすいのでお気お付けください。

\*便秘酢つきりトマトジュース

トマトジュース 280ml 酢大さじ1 はちみつ適量混ぜて飲みます



ご来店者様特典 2月度の

# 奉仕品

- 寄せ鍋スープ 各種 600g 320円→280円 (化学調味料不使用)
  - お湯かけ麺シリーズ 1袋 170円→150円 (かんすい不使用)
  - 日食だしの素 (10g×50袋) 1,550円→1,390円 (天然素材のだしの素)
  - こだわりのワイナリー葡萄ジュース 1ℓ 500円→450円 (葡萄にこだわったジュース)
  - 五穀大黒茶 500mlペットボトル 150円→130円 (すっきりしたのど越し)
  - 有機ピザソース 255g 440円→390円 (パンに塗ってお好みの具材をのせて)
  - 紅花マーガリン 180g 330円→290円 (防腐剤不使用)
  - ポテトチップス 各種 1袋 72g 160円→140円 (植物油でカラッと揚げています)
  - マルシマ有機純米酢 900ml 840円→750円 (米酢の芳醇な香りをお試し下さい)
  - ベジタリアンミートおからこんにゃく 340g 390円→350円 (揚げて、茹でて)
  - 珈琲ゼリー 1袋 110g 250円→220円 (オーガニックの豆を使用)
- \*いずれも数に限定があります。売り切れの場合はご容赦下さい

店内にて温かいお飲み物

サービス中!



ちよっぴー息ほっとしませんか?  
牛づくりショウが湯(しょうが汁+古式原糖)など準備しています。

**1割引** 3月の1割引きデーは  
3月5日(月)開催!

あの品この品この機会にぜひお買い求めください。

\*ご来店時のみ割引となります。

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)

ひな祭り弁当 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。



(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

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↓↓↓

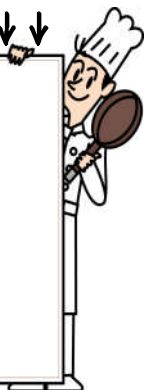
# 三喜のお弁当メニュー



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

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

### 【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

- |  |  |                                 |                                  |                                 |                           |
|--|--|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 2/20(月) 595kcal<br>・ミニチキン照り焼き<br>・野菜炒め | 2/21(火) 580kcal<br>・鮭のオーブン焼<br>(マヨネーズ風味) | 2/22(水) 670kcal<br>・豚肉のとろとろ甘辛炒め | 2/23(木) 665kcal<br>・白身魚のカレーフリッター | 2/24(金) 570kcal<br>・ミートボールのあんかけ | 2/25(土) 760kcal<br>・とり唐揚げ |
|--|--|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|

マクロビ

- |  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・厚揚げと里芋の煮物</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・人参がラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal<br/>コレステロール低下 風邪予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の吉野煮</li> <li>・★かぼちゃとひじきのごま煮</li> <li>・大根と玉ねぎのサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳かん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>582kcal<br/>風邪予防 更年期症状の緩和</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・大豆たんぱくのカレーコロッケ</li> <li>・こんにゃくきんぴら</li> <li>・山芋の梅肉和え</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>598kcal<br/>デトックス効果 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★車麩のステーキ 香味だれ</li> <li>・フレンチフライポテト</li> <li>・冬野菜のスープ煮</li> <li>・漬物</li> <li>・玄米コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal<br/>体を温める 便秘改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの唐揚げ</li> <li>・★切り干し大根とわかめの和え物</li> <li>・ごぼうきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>592kcal<br/>便秘改善 コレステロール低下</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。  
★マークは新作メニューです。

※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。