



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

海外からの研究報告に、医者の健康管理に従った真面目グループと、健康診断も受け付けない不良グループとを、15年間追跡調査をした結

「この著者いわく、イソップ物語を例にとると「楽しみ上手でマイペースなキリギリス型のほうが長生きします」さらに「酒もやめ、タバコもやめ、メタボ解消のため早朝ランニング・・・など、そうした生真面目な努力は、かえって寿命を縮める危険性がある」と。

「不良オヤジほど、免疫力が強く長生きする」世界的な免疫学の権威「奥村康教授著」の本を読みました。なんとチヨイ悪が長生きすると!!。そういえば、昔から「憎まれっ子世にはばかる」とか言われてきていますね。

不良長寿について

歩朝（あゆみはじめ）



- ① 不良仲間と出歩く。
- ② 不良のそばに女あり
- ③ ゲラゲラよく笑う
- ④ 夜はのんびりくつろぐ
- ⑤ 何でもよく食べる(コレステロールは言われるほどの害はない)
- ⑥ 不良は脳天気(ケセラセラの精神 なるようになる)

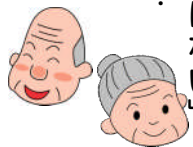
真面目な人ほど早死にすると!!この細胞を多くするには、不良型人間のほうがいいということ!!

果、なんと、「不良グループのほうが、病気にもかからず、自殺も少なかった」という結論!!なぜ? なぜかというと、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)という細胞がありますが、この細胞はウィルスをやつたり、がん細胞を除去するといわれ、ストレスや緊張状態が続くと減少し、リラックサ状態では増加するという事です。

「ウソそんなはずはない」と言っている人は! 誰?!!

ウラヤマシイ!! 僕にも分けてえく...!!

この習慣を、まっとうすると長生きするのです!! 人に迷惑をかけなければ、自分の責任で何をやってもいいということ!! でも、人生貪欲に楽しめると言われても・・・真面目ひとすじで来た、あたしにや無理というもの!! 困った!! 長生きできない!!



新入荷商品ラインナップ!!

- ・ゴマ塩 (60g) 270 円 (化学調味料不使用・ゴマの老舗九鬼)
- ・きな粉 (200g) 290 円 (国産大豆 100%使用)
- ・杵つき玄米もち (300g) 460 円 (国産もち米使用・添加物不使用)
- ・香り立つポン酢 (300ml) 490 円 (ゆず、ダイダイ、すだち果汁使用)
- ・焼き飛魚だし (うすいろ 300ml) 460 円 (すっきりとした上品な味わい・うすいろ仕立て)
- ・まぐろライトフレーク (缶詰 80g) 190 円 (国内加工品・国産菜種油使用・化学調味料不使用)
- ・ベジツナ (缶詰 90g) 320 円 (大豆で作ったツナ風フレーク)
- ・金山寺みそ (150g) 270 円 (小麦・大豆・醤油・なす・麦芽飴)
- ・国産十二穀入りクッキー (65g) 210 円 (国内産 100%小麦粉使用。大豆、うるち米、黒米他)
- ・塩ゆで黒豆 (50g) 160 円 (北海道産光黒大豆 100%使用)
- ・すりゴマ (黒) 85g 300 円 (ゴマの老舗九鬼。残留農薬検査済み原材料使用)
- ・山芋粉末 (フリーズドライ 20g) 250 円 (加賀丸いも 100%。水で混ぜるだけでトロトロ芋へ)

その他にも続々入荷中! ぜひご来店下さいませ!

ご来店者様特典 3月15日からの月間奉仕品

- ・しょうがしぼり (200ml) 790 円→710 円 (国内産有機生姜使用・炭酸水で割りジンジャーエール等に)
- ・ポテトチップス各種 (72g) 160 円→140 円 (植物油でパリッと揚げてあります)
- ・べに花マヨネーズ (300g) 430 円→390 円 (一番搾りの「紅花一番」高オレイン酸使用)
- ・古式原糖 (800g) 610 円→550 円 (化学精製されていない砂糖)
- ・五穀大黒茶 (500ml ペットボトル) 150 円→130 円 (黒米に五穀をブレンドした香ばしいお茶)
- ・シモン芋ふりふりふりかけ (50g) 210 円→190 円 (シモンいもの葉入りふりかけ)



*いずれも数量限定品です。売り切れの場合はご容赦ください。

1割引 ご来店者様特典 一割引デー4月は4月2日(月)

この機会に、プレミアム商品、九州自然食品商品などいかがですか。ご来店お待ちしております。

* 惣菜・生鮮食品など対象外となります。ご了承下さい。

クレソン(西洋せり)入荷中!!

南蛮文化漂う崎津の奥山の

清流で育った栄養価高いクレソン

- 栄養素 カロテン(ビタミンA) ビタミンC・ビタミンB群・カルシウム・鉄・リン
 - 効能 血液の酸化防止・赤血球の生成・貧血予防
 - 料理法 みそ汁・チャーハン・卵とじ・てんぷら
 - その他 豚ばら肉とクレソンの鍋・ポン酢でサッパリクレソンのおひたし
- クレソンと鶏ささみをポン酢であえる



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
100ml・・・2,100円(税込)

株式会社 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

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

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↓↓↓

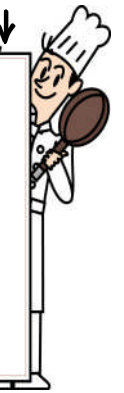
三喜のお弁当メニュー



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

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
- ひいき煮 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

- | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|--|
| 3/26(月) 690kcal
・白身魚の揚げ煮 | 3/27(火) 665.kcal
・チキン南蛮 | 3/28(水) 580kcal
・鮭の黄金焼 | 3/29(木) 641kcal
・みそ豚 | 3/30(金) 670kcal
・魚の竜田揚げ | 3/31(土) 576kcal
・ミートボール
(デミグラスソース) |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|--|

マクロビ

- | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★厚揚げのパリ辛味噌ソース ・いんげんのゴマ和え ・ごぼうの味噌煮 ・漬物 ・うさぎりんご <p>~~~~~</p> <p>568kcal
ポリフェノール効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照り焼き ・山芋の梅肉和え ・フレンチフライポテト ・漬物 ・生姜紅茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal
栄養 体を温める</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・★もちぎひのバジルバーグ ・ほうれん草の橙醬油和え ・大根の唐揚げ ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>582kcal
貧血改善 胃を守る</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・☆777(カレー) 玉ねぎ) ・かぼちゃとマカロニのサラダ ・大根きんぴら ・漬物 ・黒ごま豆乳プリン <p>~~~~~</p> <p>597kcal
美肌 血行促進</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・里芋のみそマト煮 ・ひいきの煮物 ・コンヤクの万能だれ炒め ・漬物 ・★ココア豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>565kcal
貧血改善 コレステロール低下</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。