



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

長生きするって・・・
 歩朝（あゆみはじめ）

人間はいかに長生きするか、昔から大変な力を注いできました。昔から権力の座につくと、不老不死を願って、不老長寿の食べ物を探し求め、大金をつぎ込んできました。その最たる国は中国ですね。

近年種々様々研究が進み、「人生50年」が今や平均年齢が100歳に近づきつつあります。と言っても、健康で長生きが大事ですが、ただ何も努力しないで、長生きとは簡単にいかないのが今の世の中ですね。

そこで老いてますます元気に活躍していらっしやる著名な「日野原重明」先生のお話の中で、その秘訣を伺いました。

先生は「長生き人生の優先順位」ということを、ご自身で決め、実践なさっています。

- それは、3つの項目があります。
- すぐ実行できやすいものを、優先順位に書いてみました。
- ①運動・休息
 - ・歩きながら、同時に姿勢を美しく。呼吸は吐いて、吐いて吸う。
 - ・首の関節を柔らかく。顔の筋肉を動かす。
 - ・骨折しないように注意しながら。
 - ・眠れなくても悩まないで、楽しいことを考える。
 - ②食事
 - ・食べ過ぎない。
 - ・塩を減らし、植物油を積極的にこる。
 - ・噛む回数を多く。
 - ③頭・行動
 - ・自分の頭で考える習慣をつける。そして行動する。
 - ・少し先の具体的な目標もつ。
 - ・常に新しいことへの挑戦。
 - ・人を愛し、愛されるようにすること。
- 若い人との交流を持つようにする。

・振る舞いのすべてに思いやりを持って。

・ストレスを減らすために、他人に期待をしないこと。

・おしゃべりに気を使う。

・感謝する気持ちを忘れない。

・日々少しでも実践しませんか。

私は自分で、老人になったと思わないようにしているんですが・・・それも若さの秘訣！・・・だ！

そう思いませんか！

ご意見ご感想をお待ちしております。
 fax/mailにてお寄せください。
 「あゆみはじめ」が本紙に使用させて頂く場合がございます。



ご紹介キャンペーン

プレミアムナチュラル
 プレミアムジェル



数量限定

お友達の方特典

①ハーフサイズセット

プレミアムナチュラル(50ml)

プレミアムジェル(45g)

通常 2,300 円を
1,500 円にて販売

②プレミアムナチュラル(100ml)

通常 2,100 円を
1,600 円にて販売

③プレミアムジェル(90g)

通常 2,500 円を
2,000 円にて販売

※お友達特典は 1 回のみ適用されます。

ご紹介したあなたもお友達も！
特別価格でご提供♪

紹介者様の特典

①プレミアムシリーズ 500 円割引券

- ・プレミアムナチュラル(100ml)
 - ・プレミアムナチュラル(90g)
- ご購入時 1 回限り上記金額を割引きます。



お口のケアなどに

お友達ご紹介カードを天草社各店舗に準備しております。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

屋根裏レストラン マクロビランチ毎月 1 回開催中！

今回は 6 月 14 日(木)

とき：6 月 14 日(木) 12 時～14 時

ところ：ゆるっとショップあまくさ 2F

代金：700 円(飲み物付)

限定 10 名様(要予約)

ショップからのお知らせや、イベントなどの案内。弁当メニューなどはショップホームページからご覧頂けます。

※PC 又はスマートフォン対応。

<http://amakusa.biz/>

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)

高畑教室 6 月 17 日(日)開催

とき 6 月 17 日(日) 10 時～15 時

ところ 農事研修センター(茂木根)

会費 3,000 円

テーマ 肉・卵・砂糖・油を使わない日本の伝統和食を見つめなおします

- * 料理実習 メニュー3品ほど参加者にて調理
- * 天草社厨房「三喜」にて高畑メニューを3品ほど調理し、料理実習3品とあわせて昼食となります。
- * 午後はレシピについて等、お話の予定です。
- * メニューなど詳細が決まりましたらご案内いたします。

(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

〒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

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

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
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約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:

定番

日替り

5/28(月) 660kcal
・魚の米粉唐揚げ

5/29(火) 641kcal
・みそ豚

5/30(水) 710kcal
・あいすり身のメンチカツ

5/31(木) 650kcal
・塩麹チキンステーキ

6/1(金) 580kcal
・和風ハンバーグ
(大根おろし)

6/2(土) 610kcal
・カレーコロッケ

マクロビ

・黒米ごはん
・車麩のすき焼風煮
・レーズンポテトサラダ
・昆布と生姜の佃煮
・漬物
・りんご寒天
~~~~~  
578kcal  
造血作用 日焼け予防

・玄米ごはん  
・厚揚げのきのこあんかけ  
・ひじきとにんじんの梅酢サラダ  
・粉ふきいも  
・漬物  
・玄米コーヒー寒天  
~~~~~  
560kcal
貧血改善

・雑穀ごはん
・★高野豆腐の味噌カツ
・★大根のゆかり漬け
・人参のピーナツ和え
・漬物
・抹茶わらびもち
~~~~~  
588kcal  
美肌 胃を守る

・玄米ごはん  
・大豆たんぱくの塩唐揚げ  
・★野菜の胡麻クリーム和え  
・こんにゃくのバリ辛  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
595kcal
デトックス効果 血行促進

・玄米ごはん
・筑前煮
・100きゅうりのぼん酢和え
・大根きんぴら
・漬物
・そばがきのきな粉和え
~~~~~  
570kcal  
おくみ改善 便秘解消

~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。