



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

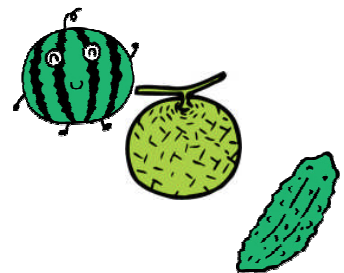
【夏に取り入れたい養生法】
 ☆水分補給はこまめに、早めに・・・。
 のどが渴いたなと思ったときは、すでに体の水分が不足している状態。こまめに少しずつとる。一気に大量に取ると、うまく吸収されず、胃腸に余計に負担をかけてしまう。汗をかいたときは、塩分も少し入れて飲むとよい。

よく雨が降りますね。
 この時期、会社のスタッフから「疲れをすっと取るにはどうしたらいいですか」とか、美容院で「うちの娘の腰痛は、ストレッチや胃の弱さからきてたみたい」とか、そういう相談や、話を聞くことがあります。
 梅雨時期は、蒸し暑さで湿気が汗を出にくくし、疲れや食欲不振を引き起こすことが多くあります。
 そこで、マクロビ・・・というより、今回は薬膳からみる養生法について書いてみます。

マクロビ通信7月号
 担当栄養士 野崎 由美子

【夏に食べたい食材】
 ◎すいか、メロン、とうがん、ゴーヤ、きゅうりなど、利尿作用があり、体に余分な水分がたまり、むくんでいるときに効果的。
 体にこもった熱を冷まし、のどや口の渇きも押さえてくれる。
 ◎しょうが、長ネギ、しそ、みょうが、わさびなど、湿気を取

☆冷たいものをとり過ぎない
 冷たいもの、生ものは控えめに。冷えたおそばや、冷奴には、長葱やしょうがといった薬味を使う。
 ☆冷房対策をする
 冷房で、体を冷やしすぎると、夏風邪や消化器系のトラブルを引き起こす。首、腰、足首を冷やさないようにしっかりとガード！
 ☆夏野菜を食べる
 トマト、きゅうり、なす、すいかなど夏の野菜や果物の多くは、熱くなつた体を中から冷やす働きがある。さらに水分の代謝を助け、体の余分な水分を外に出す働きがある。



参考書籍
 「女性のための漢方生活レッスン」
 監修 薬日本堂

り、夏の冷えに効果的。消化を助ける。冷たい料理に薬味として使ってみてください。
 ◎梅干、夏みかん、酢など酸っぱいものには、収れん作用があつて汗が出るのを抑えてくれる。
 梅や酢には抗菌作用もあるの
 で、食あたりの予防にも。
 ◎とうもろこし、じゃがいも、かぼちゃ、枝豆、とうふ
 夏ばての食欲不振には、消化吸収をよくするために、「脾臓」を助ける食べ物を食べましょう。
 体を冷やさないう、冷奴などには薬味を付けて。

マクロビオティックがめざす健康とは？

マクロビオティックの提唱者、桜沢如一は「その人が健康であれば、その人は幸福である」といい、健康とは次のような7つの条件がそろった状態としています。

♪健康の7大条件♪

- ① 疲れを知らない：どんなに働いても、たとえ徹夜しても「疲れた」とか「弱った」とか言わない。
- ② よく眠る：眠りが深く、そして時間が来たらきちっと目を覚まし、さっと起き上がる。
- ③ ごはんがおいしい：たとえ冷たいご飯一杯でも、おいしいと言って食べられる。
- ④ 怒らない（感謝の心）：どんなに大変なことでも、大きな喜びと感謝の気持ちを持って受け取る。
- ⑤ 物忘れしない：どんなに些細なことも、どんなに古い昔に受けた恩も忘れない。
- ⑥ 思考も行動も万事スマート：万事すべてすばやく判断・行動し、無駄なく調和が取れている。
- ⑦ ウソをつかない（正直）：自分を守るために、自分自身がうそをつかない正義を生きる。

健康とは単に体の状態だけでなく、心のあり方も大切です。この7つの条件がすべてそろったら、人生は楽しくなり、平和になると思いませんか？

マクロビを実践していく中で、たまに自分の状態をこれら7つの条件と、照らし合わせてみるといいかもしれませんね。

屋根裏レストラン

マクロビランチ毎月1回開催中！

次回は7月20日（金）

とき：7月20日（金）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）



銀天街 土曜夜市開催中！

恒例の土曜夜市が始まりました。

7月14日（土）大夜市

7月21日（土）子ハイヤ

7月28日（土）ハイヤ総踊り

（夜市休み）



試食会開催！

当社のお中元でも取り扱っております「阿蘇おふくろ工房」さんのご協力により、天草社各店で試食会を開催することになりました。この機会に皆様に味を確かめていただきたく、ご案内いたします。

とき：7月19日（木）10時～17時

ところ：ゆるっとショップ/もやいショップ

内容：

- ・県産赤牛肉 100%無添加ハンバーグ
- ・阿蘇のかあーちゃん手作り本漬たかな
- ・他

先日、塩麴の試食会も好評をいただきました。ぜひお越しくださいませ。



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

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ●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 | |
| ●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
- 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

マクロビ

- | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 7/16(月) <input type="checkbox"/> | 7/17(火) <input type="checkbox"/> | 7/18(水) <input type="checkbox"/> | 7/19(木) <input type="checkbox"/> | 7/20(金) <input type="checkbox"/> | 7/21(土) <input type="checkbox"/> |
| | 680kcal
・白身魚の磯辺揚げ | 685kcal
・ミックス弁当
(ミニハンバーグと塩から揚げ) | 580kcal
・魚の香味ソース焼き | 630kcal
・若鶏のみそ焼 | 610kcal
・和風弁当
すり身ポールの塩焼き魚 |

本日は海の日(祝日のため)お休みします。

- ・黒米ごはん
- ・大豆たんぱく質の塩から揚げ
- ・きゅうりの酢の物
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・漬物
- ・りんご寒天

~~~~~  
585kcal  
むくみ改善 コレステロール低下

- ・玄米ごはん
- ・大豆とひじきのコロッケ
- ・きゅうりのピリ辛韓国風
- ・かぼちゃとマカロニのサラダ
- ・漬物
- ・三年番茶寒天

~~~~~  
593kcal
便秘改善 疲労回復

- ・★大豆入玄米ごはん
- ・車麩の吉野煮
- ・こんにゃくのカルビ風
- ・おくらのごま醤油
- ・漬物
- ・豆乳もち

~~~~~  
578kcal  
デトックス効果 骨の強化

- ・玄米ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・ナスのトマトのみそソースがけ
- ・きゅうりの塩麹和え
- ・漬物
- ・マクロビレモンケーキ

~~~~~  
592kcal
抗酸化作用 コレステロール低下

~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。