



# 旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

**女 その①**  
 歩朝（あゆみはじめ）

今、子供の自殺が多発しています。子供に限らず大人の自殺も年々増加しています。東北大地震で、2万人以上の死者が出て大変驚きましたが、一年間の自殺者はこの倍以上いるのとことです。また、子供を含む大人の自殺者の男女の比率は圧倒的に男の方が多いとのこと。ご存じだと思いますが、世界の男女の平均寿命も、もちろん女性のほうが長生き！

生まれてくる子供もいまは女の子が多いとか。聞いたところによると、流産する子の多くが男の子だそうです。また、男の子は10歳までになくなる率が女の子より高いとか。

なんだ！なんだ！これは！近頃とみに言われている草食系男性に肉食系女性！

世の中のあらゆる分野での女性の活躍はめざましいものがあります。

最近男の影が薄くなってきたなと思うと思ったら、追い打ち

をかけてられるように、男にとつて聞き捨てならぬ重大なことがテレビであってました。

日本の著名な学者が「六〇〇年後には、男はこの世から消滅してしまう！」と衝撃的なことを言っていました。それで最近の男は元気がなくて影が薄いのか？・・・

確かに学校でも職場でも女性がだんだん活躍し始めていますね。日本には遠い昔から、男の方が偉いんだという「男尊女卑」の思想が子供のころから植えつけられてきました。跡取り息子は特別待遇で育てられてきました。

現在は、こんなことはかなり少なくなってきましたが、まだまだ完全になくなってはいないと思います。現実には女性の方が不利に思えるようなことがまだまだあります。

もともと女性は強力な精神力、しなやかで強靱な肉体、しっかりと生きていく、逆境に負けない処世術を身に付けて生まれてきているんですね。男がかなうわけがないんです。神代の時代から女性は世を問

わず権力者でした。「天照大神（あまてらすおおみのかみ）」をはじめ、邪馬台国の「卑弥呼（ひみこ）」、エジプト「のクレオパトラ」、中国の「西太后」他、古今東西、歴史の表舞台には出ていなくても、男を操り歴史を作ってきました。

男性が操り人形で、その使い手が女性の関係と言えれば分りやすいと思います。

大正時代の女性思想家・評論家の「平塚雷鳥（ひらつからいちよう）」は、「原始女性は太陽であった」と言っています。

今もそうですかね！

「世の男性諸君！」

「無駄な抵抗はやめよう！」

「女性に気に入られるよう、お顔を少し整形し、シェイプアップしてお婿に行こうよ！」

「僕もまだ間に合うかな？」



ムリムリ・・・

## 【朝昼夕の食事の配分を考えると、老廃物がたまらない体に】

同じものを食べていても、いつ食べるかで結果が大きく違ってきます。必要な栄養素を効率よく吸収し、老廃物をすっきり出すには、1日の食べ方の配分がとっても大切です。また、おかずは旬の野菜を中心にするのを基本にしましょう。

### 【\*朝食は量を少なめに。 穀物だけでもOK】

1日のスタート、朝食は穀物だけで充分。玄米など全粒穀物をおかゆやスープにしてくださいのがおすすめです。目覚めたばかりの胃腸でも楽に消化吸収でき、元気に1日を始められます。しかし朝にたくさん食べるのはNG。胃腸に負担がかかり、消化吸収するのに体力を消耗して1日の活動の妨げになります。朝食の量は控えめに。

### 【\*昼食は炭水化物を多めに】

活動的な時間帯でエネルギーの消費も大きいので、昼食はエネルギー源になる主食（炭水化物）を多めに。外食の方も多いでしょ。基本はご飯中心の定食やどんぶりもの。うどんやパスタなどの比較的陰性な（体を冷やす）粉類は常食にはあまりおすすめできませんが、時々ならOK。昼食で炭水化物をしっかり取って活動エネルギーを補給し、午後のおやつはほどほどに。

### 【\*夕食はタンパク質を多めに】

夕食は休息に向かう時間帯、新たな細胞を作るための材料と考えてタンパク質を多めにとります。また、朝食、昼食で不足した食品を補うことも大切。バランスのとれたバラエティに富んだ食事を心がけましょう。夕食の時間は6時頃が理想ですが、遅くても8時には済ませて、寝る3時間前には食べないのを基本に。夕食が遅すぎるときは、消化吸収の良いものを少量にとどめます。このような配分の食べ方を心がけ、きちんとデトックスし、老廃物がたまらないような体にしていきましょう。



## ゆるっと・もやいショップ 「塩麴試食会」開催

とき：8月9日（木）AM10:00

まだまだブームの塩麴。皆さん御賞味されました？まだの方はチャンス！塩麴の使い方や簡単な作り方など試食を交えて伝授します♪ 皆さんのお越しをお待ちしております

## ゆるっと・もやいショップ 8月休業のお知らせ

8月12日（日）～15日（水）までお休みさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。8月16日（木）より通常営業

## 《ご来店者様特典 一割引デー》

毎月第一月曜日(8月6日)は一割引デーです！

砂糖、しょうゆ、だしなどの調味料、又お口の健康プレミアム製品、洗剤ウオッシャーなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試しください。

※野菜・生鮮食品・惣菜は対象外となります。

## 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↓↓↓

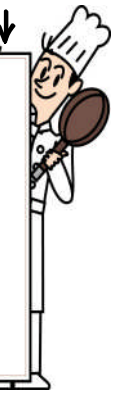
# 三喜のお弁当メニュー



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
- 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:

日替り

- 8/6(月) 665kcal 鮭の塩麹焼き
- 8/7(火) 610kcal 豚肉と玉ねぎの生姜焼き
- 8/8(水) 580kcal 焼きサバの南蛮漬
- 8/9(木) 680kcal タンドリーチキン
- 8/10(金) 678kcal ぶり身ハンバーグ
- 8/11(土) 710kcal チキンカツ

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・大豆たんぱくの塩から揚げ  
・焼きビーフン  
・かぼちゃサラダ  
・漬物  
・三年番茶寒天  
~~~~~  
580kcal  
疲労回復 日焼け予防
- ・玄米ごはん  
・レンコンハンバーグきのこソース  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・1010きゅうりのぼん酢和え  
・漬物  
・レーズン蒸しパン  
~~~~~  
561kcal  
プロテイン効果 気管支の強化
- ・玄米ごはん  
・車麩の吉野煮  
・★れんこんの梅酢煮  
・切り干し大根の焼きそば風  
・漬物  
・レモン寒天  
~~~~~  
568kcal  
美肌 日焼け予防
- ・雑穀ごはん  
・がんもどき  
・大根とにんじんのパリパリサラダ  
・こんにゃくきんぴら  
・漬物  
・抹茶わらびもち  
~~~~~  
585kcal  
美肌 目の疲れ
- ・玄米ごはん  
・マーボーなす  
・★小松菜と切り干し大根の佃煮  
・にんじんのピーナツ和え  
・漬物  
・そばがきのきな粉和え  
~~~~~  
571kcal  
貧血改善 ホルモン効果

~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。