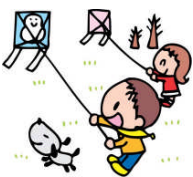




旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

- 1、未精白の穀物を粒で食べる。粒のままのほうが、生きたエンゼルギーを取り入れやすい。
- 2、植物性のたんぱく質を出来るだけ取り入れる。毎日豆や穀物を食べ、肉や魚は特別なときだけにする。
- 3、油脂を取り入れる場合は、植物性の油脂を取り入れる。ゴマやオリーブオイルがおすすめ。他にナッツでも・・・。

☆食べるエステ七か条☆ マクロビの基本

新年明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
さて新年初のマクロビ通信です。それで、最近読んでいる「中 美恵のきれいな暮らし」で、皆さんにも取り入れて欲しいのが載っていたので、そちらを紹介いたします。

マクロビ通信 一月号

担当栄養士 野崎由美子

- 4、身体のエネルギーとなる糖質は、穀物や野菜から。米飴や玄米の甘酒、メープルシロップ、てんさい糖(砂糖大根から取れる甘味)などを使う。
- 5、自然の恵みをたくさん浴びて育った野菜を食べる。農薬や化学肥料を使ったものをあまり食べない。
- 6、出来るだけ手作りで、作り手のわかるものを食べる。添加物や冷凍食品、電子レンジで処理したものは、忙しいときだけにする。
- 7、それらの食べ物を良く噛む。このことはとっても大事！

☆お悩み別対処法☆ ◎肌の乾燥

乳製品は意外にも乾燥の原因の1つ。肌の乾燥している人が好んで食べるものの傾向
粉を焼いたものが好きな人↓
麦水あめのくず煮が良い。
脂肪分の多い牛乳やアイスクリームが好きな人↓切り干し大根が良い。

◎ニキビ

玄米はカラダの老廃物を排泄してくれる。
ニキビは身体の老廃物なので、カラダにとって余分な脂肪分が皮膚から出ている状態↓玄米がおすすめ
生姜の絞り汁と炊いた玄米をつぶした物を混ぜ、ニキビの上に直接貼る！

脚を細くしたい
鶏肉を食べ過ぎていませんか？
鶏肉は肉類の中でも、引き締め力が強く、体が硬くなっている傾向にあります。
克蘭ベリージュースが有効！
アメリカではチキンや七面鳥を食べるときには、克蘭ベリーソースが良く付くそうです。
全体的に足が太いのが気になる場合↓ごほうを食べるのが効果的

参考書籍 中 美恵
(きれいな暮らしのマクロビ教室)

今年から食事を変えてみませんか？



コラム (マクロビ通信1月号編集後記)

暮れの31日、おせちを作り終え、厨房の片づけをしていたら、えびの煮汁を携帯に“ざばあ〜”とかけてしまい、すっかりどんよりした大晦日……。でも、それを機に☆スマホに変えました☆。とにかく慣れて、Facebookもアプリもちゃかちゃかこなすようになるぞ〜！

兄からは「ビビらずに使い」とメールが来ました。なん、ビビったりせんよ！ただ使う前、良く息を深く吸ったりするだけやん！ エヘヘ・・・。
野崎 由美子

1月25日(金)

屋根裏レストラン

マクロビランチ開催

とき: 1月25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)

*メニューが決まりましたら、ご案内いたします。

香り高い沖縄の味 月桃茶！ 新発売！

昔から漢方薬として飲まれてきた、月桃の種。その種を原料に香り豊かなお茶を作りました。沖縄では日常的に飲まれるほど、ミネラルが豊富でアロマ効果もあります。心と体を優しく癒してくれるハーブティーです。

●2.5g 30包み 1,890円

●飲み方

*ホットティーとして

カップなどにティーバッグ1包みを入れ、お湯を注いで1分間ほど蒸らします。



農薬・化学肥料を使用していない 安全・安心野菜販売中！

葉つき玉ねぎ	2~3玉	200円
葉つきにんじん	2~3本	150円
キャベツ	1玉	150円
干しいたけ	50g	350円
春菊	200g	130円
白菜	1玉	150円
ねぎ	1束	130円
小ネギ	1束	130円
青梗菜	1束	130円
レタス	1玉	150円



他続々入荷中

*天候不順などによって入荷がない場合、価格変更がある場合があります。ご了承ください。

*NHK1月7日今日の料理で、白菜を生で食べるサラダ、和え物が紹介されました。ご覧になりましたか？

*白菜を生のままサラダで食べる場合、手でちぎってドレッシングをかけると、より味がしみ込みやすく、美味しいとのことでした。

*あえ物は、30分ほど濃い塩水につけしっかり絞りあえます。すると白菜のしゃきしゃき感が残りより美味しく仕上がるそうです。

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

facebook 「ゆるっとショップあまくさ」で検索！

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

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

マクロビ

1/14(月)

本日は成人の日(祝日)のためお休みです。

1/15(火)

665kcal

・チキン南蛮

- ・黒米ごはん
- ・車麩の照焼き
- ・大根のゆかり漬
- ・きゅうりのパリ辛韓国風
- ・漬物
- ・みかん寒天

560kcal

胃を守る むくみ改善

1/16(水)

730kcal

・天ぷら弁当

(魚・芋・玉ねぎ)

- ・玄米ごはん
- ・5種の野菜コロッケ
- ・★れんこんのごま味噌炒め
- ・紅しぐれ大根の酢のもの
- ・漬物
- ・黒豆寒天

580kcal

目の疲れ 免疫カアップ

1/17(木)

590kcal

・チキンステーキ

デミグラスソース

- ・人参の炊き込み麦ごはん
- ・豆腐ステーキ
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・里芋の煮物
- ・漬物
- ・おらびもち

572kcal

デトックス効果 がんの予防

1/18(金)

690kcal

・魚の照り煮

- ・玄米ごはん
- ・★麩の竜田揚げ
- ・かぼちゃのパン粉焼き
- ・昆布と生姜の佃煮
- ・漬物
- ・りんごの甘酒ジャム和え

582kcal

貧血改善 風邪の予防

1/19(土)

780kcal

・メンチカツ

~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。