



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

◎風邪のひきかけ
 風邪をひきやすい、いつも元気がないタイプの人は、比較的緩める力の弱い食べ物を好んで食べている。冬でも生野菜、トマト、ジュースなどがそう。冬は特に火の通ったものを食べる方がカラダは元気になります。

風邪のひきかけ↓3年番茶に青ネギをたっぷり加えて、数滴の

マクロビ通信2月号
 担当栄養士 野崎由美子

2月というと、私立大学の受験が多いですね。新聞の広告には、毎日のように全国の私立大学が掲載されています。受験生とその保護者のみなさん、大変ですね。

天草からだ、学費、生活費：いろんな経費を考えたら、すさまじい金額になります。うちも娘二人出しましたから「本当にご苦労様です」と心から言えます。

受験は特にそうですが、年度末で忙しい方もいらっしゃると思いますので、体調管理にお勧めのマクロビオティックの食養法について書こうと思います。1月号に引き続き、
 中美患者
 【きれいになるマクロビ教室】より

冬の間、カラダに脂肪をため込んでみると、花粉症になりやすくなります。甘いもの、ジュース類

くず粉を鍋に入れ、水を少しづつ加え、とかし、その後ハトムギ水あめを加えて、弱火にかけてトロッとしたら出来上がり。
 カラダも温まり、気持ちも落ち着きます。

◎夜眠れない・眠りが浅い
 夜なかなか寝付けないのは、カラダ全体に、緩める力が多くなっているとき。緩める力が強い食品は、カレーや香辛料のきつい食べ物、ニンニク、アルコール類、コーヒー、チョコレートです。

どうしても眠れないときにお勧めのドリンクは、ハトムギ水あめの葛湯！
 ハトムギ水あめ小さじ2
 水カップ1
 吉野葛小さじ1

編集後記

小食にしましょう、甘いものを控えましょうと書いてあるテブルの上には、バナナとポンカがどん！と置いてあります。どっちも私の好物ですが、「いかん、いかん、それがだめって書いてるんでしょ？」と私の心の中のいい子ちゃんが言っています。何と私の周りに誘惑の者たちが多い事か・・・。

皆さんどうですか？
 まず、すぐに手の届かないところに片付けましょうねえ。



“コラム”

コーヒー 摂取量死亡率に關係？

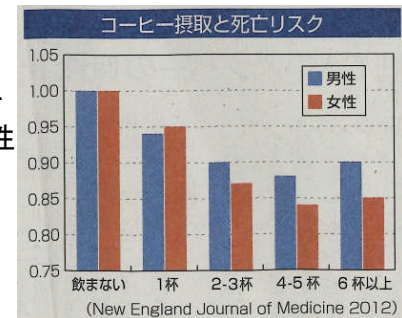


熊日新聞 11月27日夕刊に掲載された記事によると、コーヒーをよく飲む人は死亡率が低くなる、米国立がん研究所が報告しました。

50歳～71歳の40万2260人の成人男女を1995年から2008年まで追跡調査し、コーヒー摂取量と死亡率との関係を分析しましたが、追跡期間中に男性3万3731人、女性1万8784人が死亡しましたが、コーヒー摂取量と死亡率を比較すると、男女とも毎日4～5杯飲んでいるグループの総死亡率が最も低くなっていたそうです。

またコーヒーはパーキンソン病、大腸がん、2型糖尿病の発症リスクを減らすと報告されています。日本では2007年、国立がんセンターなどによる大規模調査の結果で1日3杯以上のコーヒーを飲む女性は、ほとんど飲まない女性に比べ、大腸がんになる危険性が約3割低くなると報告されました。ただし、1日何倍もコーヒーを飲む人は、もともと健康であるという風に見ることもできそうです。

熊日新聞11月27日夕刊
 金沢大特任教授(鈴木信孝)図で見る長寿より



2月22日(金) マクロビランチ開催

とき：2月22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)

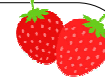


限定10名様(要予約)

◆今回のメニュー
 玄米ごはん・大豆たんぱくの塩麹唐揚げ・糸こんにゃくのピリ辛炒め・干し柿なます・漬物・もちもちきびだんご
 かぼちゃ豆乳ポタージュ・フレッシュサラダ



“風邪インフルエンザ対策”



インフルエンザが流行していますね。食べ物での対策は、イチゴ、みかん(ビタミンC)ブロッコリー、じゃがいも、豆類(レクチン)などが有効です。食物繊維や、油脂類は上記の吸収を妨げるはたらきがあるため、控えめにしましょう！
 ★プレミアムNで予防をどうぞ！

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)

マクロビより

血糖値が上がりにくい甘味料のご案内

てんさい糖
 砂糖大根の根を使っているのが陽性。オリゴ糖を含む砂糖でまろやかな風味があります。北海道が主な産地です。700g入 390円



メープルシロップ
 サトウカエデなどの樹脂を濃縮した独特な香り、カルシウムや鉄分等のミネラルを含み、ビタミンも豊富です。エネルギーは砂糖に比べ、100gあたり100kcal低いそうです。300g入 1,260円



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

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

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

チヨイス物心菜

【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

- 2/18(月) 670kcal 魚の竜田揚げ(青じそ)
- 2/19(火) 670kcal 中華弁当(鶏チリソース)
- 2/20(水) 665kcal 白身魚の唐揚げ
- 2/21(木) 590kcal 若鶏のねぎ塩炒め
- 2/22(金) 585kcal ハンバーグ
- 2/23(土) 725kcal ポークカツ(チーズ青じそサンド)

マクロビ

- ・黒米ごはん
・高野豆腐のソースカツ
・山芋の梅和え
・もやしナムル
・漬物
・いちご
~~~~~  
588kcal  
滋養 風邪の予防
- ・玄米ごはん  
・車麩のすき焼風  
・大根のふろふき  
・れんこんの梅酢煮  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
573kcal
胃を守る 気管支の強化
- ・玄米ごはん
・ひじきと大豆のコロッケ
・にんじんの麻の実ナッツ和え
・切り干し大根の煮物
・漬物
・みかん寒天
~~~~~  
595kcal  
貧血改善 目の疲れ
- ・麦ごはん  
・厚揚げの吉野煮  
・★ブロッコリーの白和え  
・こんにやくきんぴら  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
570kcal
ウイルスから守る コレステロール低下
- ・玄米ごはん
・大豆たんぱくの塩麹唐揚げ
・糸こんにやくのピリ辛炒め
・干し柿なます
・漬物
・★もちもちきびだんご
~~~~~  
581kcal  
デトックス効果 風邪予防

~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。