



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

一日の始まりはまず、新聞を読むことから始まります。寒い日は起きるのに少々勇気がいりますが、玄関を開けて新聞を取るのにこれまた大きな勇気がいります。残念ながらそんな年になってしまいました。新聞を開くときにプン

その頃は新聞は国民にとってなくてはならないものでした。子供の頃の新聞の思い出は、少々恥ずかしいながら、トイレの紙としか覚えていません。母親がせっせとはさみで小さく切って、トイレ(当時は家の外にありました)につるしてありました。使いすぎると言われては怒られていました。中学生の頃からですか、少しずつ読みだして、そのありがたさが分かり始めたのは。そして今の私には新聞はなくてはならないものになっています。

♪おいらは新聞小僧というんだよ♪山田太郎という少年ぽい歌手が歌ってヒットし、日本中に知られるようになったのは昭和何年ごろでしたか?私はまだ二〇代でしたから・・・?

歩朝(あゆみはじめ)

新聞について



とゆう、あのインクのおいさが来たら、とてもいいですねえ。匂いと言えば、中学生の頃セメダインの匂いが好きで、授業中によくかいでは先生に見つかり、「お前何してんだ?」と言われていました。また、汽通学でしたが、蒸気機関車の出す煙の匂いがたまらなく好きで、機関車にそこが、ある帰りが遅くなった夜、顔見知りになっていた運転手の方が、私の降りる駅まで運転席に乗せてくれたこともありました。きつと今なら大問題ですね!

いつの間にか新聞の話から脱線してしまいました。このような思い出の匂いと同じ位、新聞のインクの匂いが好きだということですよ!「お前はそんな匂いしか好きではないの?」かかって?「いいえ、青年になったらまた別の匂いも好きになりましたよ!」

さて私は今、新聞を二紙取っています。同じ問題や、事件の取り上げ方の違いが面白いと思って読んでいます。新聞社によって、いろいろ考え方の違いなどもあるのでしょうか?また、世の中の色々な圧力の違いにもよるのでしょいか?今私は大好きな新聞が

このままでは発行出来なくなるのではと心配しています。記事の半分以上が広告で埋まっています。若年層の新聞離れが年々増えてきているそうで、購読料だけでは賄いきれなくなっているそうです。テレビ、パソコン、携帯などでニュースなど知ることができず、新聞はあらゆる種類のことが記載され、時間にとらわれず、いつでもどこでも読むことができます。大事なのは何度でも読み返しができます。目で見ることで聞くことと、読む事を比べると、私の場合読んだ方が記憶に残りやすいですね。

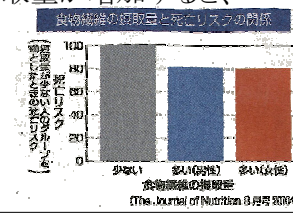
また趣味の一つに新聞の切り抜きがあります。楽しくもう二〇年近く続けています。最初に切抜きしたのは、宇宙のことでした。小学生の頃の私の夢は、宇宙の研究をする天文学者でした。それと恐竜を含む化石の記事。今はあらゆる問題の切り抜きをしています。ねえ、思いませんか、新聞は何よりもなくてはならないものだと!皆さん、新聞を買って読みましょうよ!ただ言っておきますが、「私や、新聞社のまわりもんじゃない無いですからね!」

“コラム”

食物繊維 摂取量で死亡リスク低下

熊日新聞1月22日夕刊に掲載された記事によると、食物繊維は大腸がんの予防効果のほか、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患の予防効果も知られるようになりました。大阪大学大学院医学系研究科の公衆衛生学の研究グループは、40~79歳の5万8730人の男女に対して、1988~90年から2003年まで追跡調査を行い、食物繊維の摂取と心血管疾患による死亡率との関係性を調べました。期間中合計で2,080人が心血管疾患で死亡しましたが、食物繊維の摂取量でグループ分けして比較すると、男女とも摂取量が増加するほど、死亡リスクが低下することが分かりました。

食物繊維の総摂取量が最も多いグループは、最も少ない人と比べて、リスクが男性で19%低下、女性で20%低下しています。どんな食物繊維がよいかというと、果物と穀物からの食物繊維の摂取量が増加すると、心血管疾患のリスクが低下し、野菜からの食物繊維は心血管疾患のリスクに影響しませんでした。

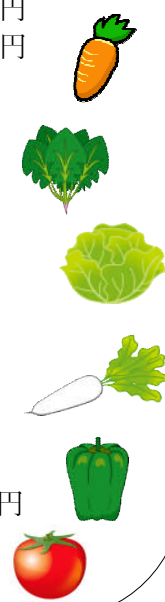


熊日新聞1月22日夕刊
金沢大特任教授(鈴木信孝)

農薬・化学肥料を使用していない

天草産“安全・安心春野菜”続々入荷中!

葉つき玉ねぎ	2~3玉	200円
にんじん	2~3本	150円
キャベツ	1玉	150円
春菊	200g	130円
ほうれん草	200g	150円
ブロッコリー	1株	150円
スティックブロッコリー	1袋	150円
カリフラワー	1株	150円
キャベツ	1玉	150円
レタス	1玉	150円
大根	1本	130円
紅むすめ大根	1本	130円
水菜	1袋	100円
小かぶ	4~6玉	150円



他特別栽培野菜(熊本産)ピーマン、ナス、キュウリ、トマトなど入荷中!

3月4日(月) 来店者様特典 恒例1割引きデー

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 シュなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試し下さい。*野菜、惣菜、生鮮食品は対象外となります。

マクロビレストラン開催
3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)



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↓↓↓

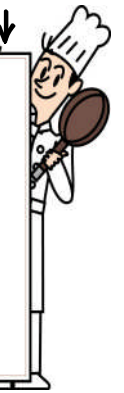
三喜のお弁当メニュー



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

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

- 2/25(月) 710kcal ・鶏の唐揚げ (のり塩風味)
- 2/26(火) 690kcal ・白身魚のフライ (タルタルソース)
- 2/27(水) 630kcal ・みそ豚
- 2/28(木) 670kcal ・鯖の香味ソースがけ
- 3/1(金) 665kcal ・チキン南蛮
- 3/2(土) ※事前予約 ・ひなまつり弁当 ちらし寿司

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩の照焼き
・大根の梅酢漬け
・きんぴらごぼう
・漬物
・リンゴ寒天
~~~~~  
568kcal  
胃を守る ホ°17E1-ル効果
- ・玄米ごはん  
・★れんこんホ°1-ルきのこあんかけ  
・かぼちゃのパン粉焼き  
・にんじんのくるみ味噌和え  
・漬物  
・抹茶白玉  
~~~~~  
588kcal
風邪予防 気管支の強化
- ・玄米ごはん
・野菜春巻
・酢ごぼう
・きゅうりのピリ辛韓国風
・漬物
・玄米粉モチ
~~~~~  
593kcal  
ホ°17E1-ル効果 ナットクス効果
- ・はと麦ごはん  
・豆腐ステーキ  
・★大根と人参のサラダ  
・ピーマンの塩昆布和え  
・漬物  
・おらびもち  
~~~~~  
570kcal
美肌 目の疲れ
- ・玄米ごはん
・車麩のカレーかつ
・大葉ジエノバパスタ
・ひじきこんにゃく
・漬物
・みかん寒天
~~~~~  
595kcal  
貧血改善 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。