



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

読書について
 歩朝（あゆみはじめ）

私が初めて文字に接したのは、小学校に通い始めてからでした。又、小学校時代は、教科書以外に文字に接した記憶が全くなく、中学校に通い始めてから初めて「少年クラブ」という雑誌を知ったぐらいでしょうか。そして新聞を少しずつ読み始めたことくらいでした。高校生になっても、教科書と受験に必要な本（専門書）だけでした。

友人の勧めで、ある本に出会い、夢中になって感動で泣きながら読み終えたのは、十九歳の時でした。五味川純平の「人間の条件」という本でした。このころから少しずつ色々読み始めたのですが、読書の習慣などほとんどなく、自分の仕事に関しての本が多く、この年まで来てしまったことを今はずいとも悔いております。

読もうと思っただけの本がずいぶんあるのですが、残りの人生が短くなってきた今頃になって、藤原正彦氏エッセイ「読書なのだ」に出会い刺激を受け触発され読み始めました。

ご存知の方も多いと思いますが藤原氏は、日本を代表する数学者

であり、エッセイストでもあります。著書に「国家の品格」があり、多くの読者を持つている著名な方です。

文中に「一〇年前に比べ、電車内の光景が一変した。四〇歳以下と思われる人々の内、眠っていない人のほとんどがケータイやスマートフォンを操作している。かつては本や新聞を読んでいた人々である」と。

私もつい数日前仕事を含めた所で大阪へ行きました。都会での移動はいつも電車を使いますが、車内の情景はまさに藤原氏の書いていた通りのものでした。老いも若きも一様に、ケータイやスマートフォンを夢中になって操作しています。そして自分が下りる駅に来ると、驚くような早業で降りていくのです。それも操作しているものを見ながらですね。妙に感心してしまいました。

藤原氏の文によると、「勤めている大学でも全く同じ光景である」と。また、「ゲームやつまらない会話に興じ、断片的な情報に満足している」と。「ケータイなどの内容が悪いというより、孤独と読書のための時間を奪っていることが悪い」と。「孤独になって初めて人間は深い思索や物思いに沈むことが可能となる。また読書は、昔も今も、今後も教養を得

《旬のたより 500号記念》

3月25日(月)号で発行500号をむかえる事となりました。このたび500号を記念して、読者の皆様方より、メッセージの投稿を募集しています。内容はどのようなことでも構いません。尚、投稿いただいた方には粗品を進呈いたします。

住所、氏名、電話番号を記入の上、下記まで、郵送・FAX・Mailにてお送り下さい。

※実名公表を望まれない方は、ペンネームも一緒にご記入下さい。

・応募〆切 3月19日(月) ・ご不明な点は下記までお尋ね下さい。



“コラム” 元気のひけつ

塩分減らし胃がん予防

ガンは食生活によってある程度予防できるといえます。

国立がん研究所の津金昌一郎予防研究部長が薦める心がけは

- ① バランスよく食べる
- ② 食塩の摂取は最低限にする。
- ③ 野菜や果物不足にならない
- ④ 飲食物を熱いままとらない

* 塩辛い食べ物をたくさん食べると胃がんになりやすくなる。

塩辛などの塩漬けの食べ物は週1回未満に控えた方がよい。

* 野菜や果物は、血圧を下げるカリウムが豊富で、不足すると食道や胃など上部消化管のがんリスクが増す。

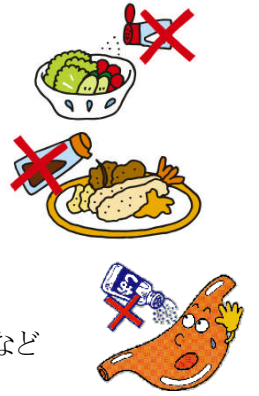
* 熱い飲食物は、食道がんのリスクを上げる。熱いお茶やコーヒーが好きな人は要注意。

しかし最も大切なのはバランスであり、健康を意識するあまり特定の成分だけを多く含むサプリメントを取ると、逆にがんや健康障害のリスクが上がる。一方、大豆に含まれるイソフラボンは乳がん、食物繊維は大腸がん、コーヒーは肝臓がんや子宮体がんの予防効果があるとされる。ただ多くとるほどリスクが下がる、とは限らない。

神戸大学金沢和樹教授によると、細胞が、がんになる全過程で野菜果物、茶類はガンの予防に働いてくれる。葉物野菜、特にハーブ類に多く含まれるフラボノイドは、正常な遺伝子の変異し、がん化が開始される最初の段階で働き、発がんが始まるのを抑えてくれる。

緑茶に含まれるカテキンやトマトに含まれるリコピンは、がん細胞となっていく途中の段階で止めてくれる。がん化の最後の段階で力を発揮してくれるのが、昆布やわかめに含まれるフコキサンチン。すでにがん化してしまった細胞の増殖を抑え、がん細胞を自滅へと導いてくれる。

また、「あらゆるものを多彩に、バランスよくとるのが基本で、毎食、野菜果物を取り、緑茶を1日1回は飲むのがおすすめです」とのことです。 朝日新聞 12月1日(土)「be」より



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下さい。

*野菜、惣菜、生鮮食品は対象外となります。

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)

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 限定10名様(要予約)



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!



↑若かった頃の「あゆみはじめ」?!

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↓↓↓

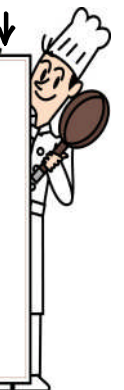
三喜のお弁当メニュー



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

- 3/4(月) 690kcal 魚の磯辺揚げ
- 3/5(火) 580kcal チキンスターキ (ウルトラ生姜入)
- 3/6(水) 710kcal 天ぷら弁当 (海老 玉ねぎ 椎茸)
- 3/7(木) 690kcal チーズハンバーグ
- 3/8(金) 600kcal 白身魚のムニエル
- 3/9(土) 650kcal 煮鶏

マクロビ

- ・黒米ごはん
・麩の竜田揚げ
・大根の梅酢漬け
・里芋の煮物
・漬物
・玄米コーヒー寒天
~~~~~  
596kcal  
胃を守る 貧血改善
- ・玄米ごはん  
・筑前煮  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・きゅうりのぼん酢和え  
・漬物  
・★干し柿入りパンケーキ  
~~~~~  
565kcal
美肌 むくみ改善
- ・玄米ごはん
・おからこんにゃくのトマト煮
・ほうれん草のソテー
・大根の黒ごま酢漬け
・漬物
・生姜紅茶寒天
~~~~~  
570kcal  
美肌 デトックス効果
- ・もちきび入り麦ごはん  
・れんこんハンバーグ  
・★大根の梅番茶煮  
・ひじきの煮物  
・漬物  
・さつまいもモチ  
~~~~~  
577kcal
気管支の強化 貧血改善
- ・玄米ごはん
・大豆たんぱくの塩麹唐揚げ
・こんにゃくのカルビ風
・紅しぐれ大根の酢のもの
・漬物
・りんごコンポート
~~~~~  
580kcal  
デトックス効果 免疫アップ

~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。