



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

また、世界的な歌手であるマドンナさんも、ご自分のお子さんがアレルギーで悩んでいて、マクロバイオティクへと食事を変えたところ、アレルギー症状が改善された。

シュルツ氏はすっかりマクロバイオティクのファンになり、リッツの重役たちにすすめたりしていたのですが、ついに自分のホテルチェーンでマクロバイオティクの食事を提供するようになりまし

た。

また、世界的な歌手であるマドンナさんも、ご自分のお子さんがアレルギーで悩んでいて、マクロバイオティクへと食事を変えたところ、アレルギー症状が改善された。

マクロバイオティクは世界の常識です。

世界最高級のホテルチェーンの一つで、アメリカでも最も権威ある名門のリッツカールトンホテルでも、マクロバイオティクの料理をわざわざ用意しています。

リッツの社長のシュルツ氏は重症のガンでしたが、「わらをもつかむ」という心境で、私の指示する食事へと切り替えました。その結果しばらくして、ガンが完治したのです。



クシミチオ  
久司道夫の  
マクロバイオティク  
入門編より

脂、ミルクなどの動物性たんぱくが多く、また砂糖をどっさり使い、こうした食事により、アメリカの人たちの健康が損なわれていると皆が気づき、マクロバイオティクが注目され、広まってきました。

現在、クシマクロバイオティクで世界的におすすめしている食事は、日本古来の伝統食をもとにして、石塚左玄・桜沢如一先生など多くの先哲の教えをふまえて、さらに私が国際化したものです。

今のアメリカでは、従来の食事を改めて、日本の伝統食に近いものへと切り替えることで、健康と美を取り戻そうとしています。

脂、ミルクなどの動物性たんぱくが多く、また砂糖をどっさり使い、こうした食事により、アメリカの人たちの健康が損なわれていると皆が気づき、マクロバイオティクが注目され、広まってきました。

このほかにも、知識人や経済、芸能、政治の世界にまで、マクロバイオティクの熱心な実践者が多数いますが、一部の著名人だけが実践しているわけではありませ

後、私が日本に帰ってきて驚いたのは、マクロバイオティクの故郷であるはずの日本で、食生活がかってアメリカよりも悪くなっていることでした。

皮肉なことに、日本の伝統食のよさを理解して実践するという点では、日本はアメリカよりも遅れています。

アメリカはすでに変わり始めています。同様にヨーロッパなどでもマクロバイオティクが普及しています。日本の皆さんも、早くかつての食事のよさを思い出してください。

私は今、そういう気持ちで、日本にもマクロバイオティクを広めようとしています。

マクロバイオティクを実践することで、皆さんが本来持っていた健康と美しさを取り戻していただきたいと願っています。

久司道夫(くしみちお)

マクロバイオティクの世界の権威。「アメリカのシバイツァー」と呼ばれている。米国在住。国連著述家協会優秀賞なども受賞。

著書は「久司道夫マクロバイオティク 四季のレシピ」など多数。

次号では


後、私が日本に帰ってきて驚いたのは、マクロバイオティクの故郷であるはずの日本で、食生活がかってアメリカよりも悪くなっていることでした。

後、私が日本に帰ってきて驚いたのは、マクロバイオティクの故郷であるはずの日本で、食生活がかってアメリカよりも悪くなっていることでした。

第1章  
食生活改善のファーストステップについてお知らせいたします。

## 例年にもまして早い梅雨入り！ 暑い夏！さっぱりと美味しい麺類のご紹介です！

**冷やしこんにやく麺**  
(こんにやく加工食品)  
麺 120g スープ 21g  
200円



1食51キロカロリー  
レモン果汁入り しょうゆ味  
スープ化学調味料不使用

**冷やしラーメン**  
(ノンフライ・無かん水)  
麺 80g 液体スープ付  
1食分 120円



国内産小麦粉 100%使用

**しまだそうめん**  
(小麦粉・食塩)  
400g 410円  
イオン水  
天塩使用



**手延べ五島うどん**  
300g 380円




小麦粉  
食塩  
菜種油  
大豆油  
椿油

**くらたけ シモンそうめん**  
200g 340円



半生手延べ麺  
小麦粉  
シモンの葉  
食塩  
食用油・クチナシ色素

その他、中華冷麺やそうめん用のつゆなども店内に取りそろえております。ぜひお立ち寄り下さい。



ご来店者様特典恒例一割引きデー  
《6月3日(月)》

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下さい。

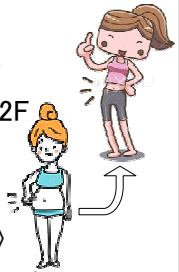
\* 野菜、惣菜、割引商品は対象外となります。

マクロビレストラン 6月

- ・とき: 6月28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)

《前回5月24日(金)メニュー紹介》

玄米ごはん・新たまねぎと野菜のコロッケ  
糸こんにやくのピリ辛炒め・きゅうりと紫玉ねぎのゆかり和え・つぶつぶみかん寒天  
ワカメともやしのスープ・ベジツナサラダ



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

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

- 6/3(月) 678kcal ・シーフードかき揚げ
- 6/4(火) 710kcal ・デミグラスハンバーグ エビフライセット
- 6/5(水) 620kcal ・白身魚のあんかけ ミニカツ・赤玉ねぎ・かぼちゃ
- 6/6(木) 605kcal ・肉野菜炒め弁当
- 6/7(金) 670kcal ・魚の香味焼き
- 6/8(土) 635kcal ・生姜焼き丼 サラダ付

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・大豆たんぱくの焼肉風  
・にんじんのグラッセ  
・糸こんにゃくのピリ辛炒め  
・漬物  
・りんごの甘酒和え  
~~~~~  
580kcal  
美肌 造血作用
- ・玄米ごはん  
・車麩じゃが煮  
・★切り干し大根の梅しゅうゆ漬け  
・こんにゃくきんぴら  
・漬物  
・玄米コーヒー寒天  
~~~~~  
562kcal  
デトックス効果
- ・玄米ごはん  
・高きびと里芋のクリームグラタン  
・ワカメもやしの梅酢和え  
・大根の塩味ケリル  
・漬物  
・豆乳もち  
~~~~~  
551kcal  
排毒効果 便秘改善
- ・もち麦ごはん  
・手作りがんもどき  
・スタップエンドウのソテー  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・漬物  
・つぶつぶみかん寒天  
~~~~~  
575kcal  
コレステロール低下 美肌
- (マクロビ玄米のり弁)  
・車麩のカツ  
・きんぴらごぼう  
・抹茶白玉  
・ナッツサラダカップ  
~~~~~  
575kcal  
コレステロール低下 ミネラル補給
- ~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。