



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

クシミチオ 久司道夫の
マクロビオティック
入門編 第1章

◎牛乳は子牛用です。人には向いていません
 牛乳にはカルシウムやたんぱく質が豊富だというので、学校給食などで乳製品をたくさん取らせるようになりまし。そのため、今の日本はそれが食生活として定着してしまつたのですが、実をいえば、これは日本人にとってよいこととはいえません。皆さんの周りに牛乳を飲んでおなかをこわした人が何人かはいらつしやると思っています。牛乳には乳糖という成分が含まれていますが、日本人の場合、この乳糖を分解する菌が腸の中にいない人が多いのです。そのため、牛乳を飲むと下痢をしてしまうわけです。

牛乳というのは牛の赤ちゃんを育てるためのものですから、もともと人間用ではありません。たんぱく質や脂肪の粒が大きすぎて吸収しにくくなっています。そのため、牛乳を飲むと人の体はそれを体外に出そうとします。女性の場合、しばしばそれがおりものとなって出ますし、ひどいときには病気を引き起こすこともあります。



使えない成分を皮膚から出そうとすれば皮膚発疹、アトピー症状を起こしますし、呼吸器から出そうとすればぜんそくの原因になることもあるのです。また、体から出し切れずに体内にたまることもあります。例えば、牛乳は牛のお乳から出てきたものですから、人の乳房にたまりやすいのです。それで、女性の場合は胸が大きくなるりますが、同時に乳がんの原因となることもあります。このほか、女性の子宮にたまって子宮筋腫の原因になったり、男性の場合は前立腺がんの原因になったりすることもあります。

こんなふうには、牛乳や乳製品は人の体にとってあまりよくありません。牛乳を飲まなくても、たんぱく質は玄米などの穀類に豊富に含まれています。また、カルシウムを取りたいければ、ひじきやわかめなどの海藻類がいいでしょう。こうした食材には牛乳よりもはるかに多くのカルシウムが、人に使える形で含まれています。

◎食事の改善は無理なくできます。
 肉を食べてはいけません。乳製品やお砂糖もダメ。でも、無理をする必要はありません。ちょっとお肉を減らそうか。ケーキやチョココレートを減らそうか。そんな気持ちで大丈夫です。そして、ちょっと

試しに、玄米のご飯を食べてみてください。最初は五分搗きでもかまいません。食べてみるとわかりますが、玄米のご飯は意外とおいしいものです。プチプチとした歯ごたえがあつて噛んでいて楽しいですし、噛んでいるうちに何ともいえないほのかな甘味が出てきます。それに、玄米のご飯を食べると、お腹がとっても満足します。食物繊維が豊富ですし、自然に噛む回数が増えますから、満腹感がとてもあります。いつもと同じくらいの量のご飯を食べると、おかげで普段の半分くらいしか食べられないほどです。

玄米のご飯を食べるようになるのと、野菜や大豆、海藻なんかを使つたおかずがおいしくなつてきたら、あまり肉を食べたいと感じなくなつてきます。また、甘いお菓子も以前ほど頻りに食べたいと思わなくなります。

食生活を改善するのに、本来は無理も我慢も必要ありません。人の体にとって自然なものを食べるように変えることは、少しもつらいと感じないものです。和食が苦手だという人なら、小麦を精白せず丸ごと使つた「全粒粉」のパンやパンを食べてみてください。そのおいしさを知れば、あなたの食生活はだんだんと、自然に改善されていきます。

お世話になったあの人に、安全・安心をあの人に
“お中元”にいかがですか！

山梨県南アルプス桃
 約3kg(9~11玉)
 南アルプス、山梨県西部地方の農園でおいしく安全をモットーに栽培された桃です。特別栽培で有機肥料を使い果実本来の力を最大限に引き出しています。
送料込み 5,500円

信州ストレートジュース
 リンゴ・桃・各3本計12本
 コンコード・ナイアガラ・巨峰
 各2本(250ml)
 素材にこだわり収穫された果物を100%ストレートジュース
送料込み 3,800円
お持ち帰り 3,150円

木次スーパープレミアム
アイスクリーム
 5種 8個入り(120ml)
 ミルクたっぷりのなめらかなアイスクリーム。乳化剤や安定剤など添加物を使用せず、コクのある懐かしい味わいのアイスクリームです。
送料込み 4,100円

★店頭の一部製品の見本やチラシを準備してお待ちしております。

《青しそ》栄養化の高い旬の夏野菜！

NHK朝の情報番組「あさイチ」で効能・調理法が紹介されました

*がんなどの生活習慣病を引き起こすとされる活性酸素の働きを抑えてくれると言われる『ルテオリン』を豊富に含む青紫蘇！しかし吸収率が悪いので、すりつぶして使うのがおすすめです！というので作り方のご紹介です。

◎青じそ万能だれ

材料 青紫蘇・・・30枚 サラダ油・・・大さじ3 薄口しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1 酢・・・大さじ1

作り方

- ①あらく刻んだ青じそをミキサーに入れる
- ②酢以外の調味料をミキサーに加え、時々かき混ぜながらミキサーにかける
- ③ペースト状になったら最後に酢を入れ、ミキサーでひと混ぜする

使い方

青じそ風味のから揚げ・・・他にもドレッシング・あえ物など

- ①鳥もも肉を一口大に切り、青じそ万能だれを絡めて30分おく
- ②片栗粉を混ぜて、160℃の油でおよそ3分揚げる

*青じそにはカロテン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維、カリウムなどの栄養素を非常に多く含み、特にB-カロテンの含有量は野菜の中でトップクラスである。また紫蘇独特の香りは胃液の分泌をうながし、食欲を増進させ、健胃作用、食中毒の予防にも効果がある。

10枚 70円(栽培期間中は農薬・化学肥料不使用 栃本産) →



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

- 6/24(月) 715kcal
・とんかつ 千リソース
- 6/25(火) 480kcal
・冷麺
- 6/26(水) 665kcal
・とり南蛮
- 6/27(木) 655kcal
・サバみそ焼
- 6/28(金) 730kcal
・メンチカツ
- 6/29(土) 725kcal
・天丼

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩の照焼き
・きゅうりと紫玉ねぎの梅和え
・かぼちゃのマカロニサラダ
・漬物
・さつまいものレーズン煮
~~~~~  
543kcal  
むくみ改善 貧血改善
- ・玄米ごはん  
・揚げ出し豆腐のきのこあん  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・にんじんグラッセ  
・漬物  
・玄米コーヒー寒天  
~~~~~  
568kcal
目の疲れ コレステロール低下
- ・もち麦ごはん
・車麩のステーキ
・塩麹アラビアータ
・いんげんとリンケツツのソテー
・漬物
・抹茶白玉
~~~~~  
544kcal  
免疫カアップ 便秘改善
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱくのトロトロ生姜煮  
・★トマトのごま和え  
・ひじきの煮物  
・漬物  
・もちもちきびもち  
~~~~~  
570kcal
デトックス効果
- ・ひよこ豆玄米ごはん
・野菜春巻
・だいこんの梅酢漬け
・こんにゃくきんぴら
・こんにゃくきんぴら
・黒ごま豆乳プリン
~~~~~  
575kcal  
美肌

~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。