



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

クシミンチオ  
久司道夫の  
マクロビオティック  
入門編 第2章

次に、全体の5〜10%が豆類や海藻類です。豆は、それほど大量には必要ありません。毎日食べるのなら、一日当りコーヒーカップ一杯分くらいが目安です。週に3、4回であればもう少し多く取ってもいいでしょう。

海藻には血液を浄化する効果があります。肌を美しくする効果もあります。少量でもかまいません。毎日少しずつ食べることが健康と美をつくるコツです。

これに、週に数回程度、魚介類や果物、あるいはナッツ類を加えてもいいでしょう。果物はできるだけ日本列島で取れる旬のもの、ナッツ類は熱帯のものと温帯性のものは脂肪が多いので取りすぎに注意して、魚は天然のもので、脂の少ない白身のもの、エビやカニなどの甲殻類などは、少し控えめがいいです。

飲み物としては、コーヒーやアルコールなどの刺激の強いものは避けて、三年番茶やうき茶などカフェインの少ないものを選びましょう。

でも、お付き合いで食事をしたり、お茶を飲んだりすることもあり

最近の生活で注意したいのは、いわゆる「健康補助食品」などについてです。

ビタミン類やミネラル類を補給するタブレット(錠剤)やドリンク剤などが増えています。でも、あのよう化学的に合成した製品はあまりおすすめできません。そうしたものを控えて、栄養素を食物から取るようにすることが大事です。

ビタミンやミネラルというのは本来、食べ物の中に豊富に含まれていました。ところが、食材がだんだんと不自然な方法でつくられるようになるうち、こうした大切な栄養素が

食物の中に少ししか含まれないようになっていったのです。日常食べる食品はなるべく人工的ではなく、より自然に近い形、あるいは伝統に沿った形でつくられたものを選びましょう。海藻などにはミネラルが豊富に含まれています。天然塩にも含まれています。天然塩というのは伝統的な方法で、人にとって必要なだけのミネラル分を残した形でつくった塩ですが、最近の食生活で主に使われている精製塩は、工場化学的につくられる塩で、海水を原料にしてはいるのですが、ミネラル分をほとんど含んでいません。ですから、天然塩を選びましょう。

また、植物にはもともとビタミンが豊富なだけでなく、ミネラルも多いのですが、化学肥料や農薬を使って育ててしまうと、こうした栄養素が激減してしまいます。ミネラル分などは、三分の一になってしまっただけです。最近のお店で並んでいる野菜などはほとんどが農薬を使ったもので、有機農法のものには自然食品店など限られたところではか手に入りにません。それに、有機農法の食材は値段の高いのが難点です。しかしできる範囲でかまいませんので、なるべく有機農法のものを取るよう心がけたいものです。

食材は自然に近く、伝統的なものを選ぶ。これが標準食をより理想的にする考え方です。



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！第3弾！

## ヤマア ふるさとセット

- ・和風ゆずぽん酢 900ml
- ・天然醸造丸大豆醤油 900ml
- ・まごころ不知火の郷(味噌)1kg
- ・九州大自然巧みの技(味噌)1kg

持帰り 3,000円  
送料込 3,600円

阿蘇産大豆  
熊本産小麦  
天日製塩使用。



## 食の天草にじ オリジナルセット

- ・あまくさ晩柑しぼり
- ・あまくさでこしぼり
- ・あまくさスイーツソース(デコオレンジ)
- ・あまくさスイーツソース(ばんかん)

価格 3,150円



## 天草社 オリジナルセット

- ・あおさ・カットわかめ
- ・あまくさの塩・味元
- ・本かつお削り
- ・シモンそうめん・シモン茶

価格 3,000円～

★ご予算に応じて詰め合わせが可能です。



★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。

## eko-pothi 世界初消臭グリーン ジャックと豆の木栽培セット

童話「ジャックと豆の木」のモデルになったといわれるオーストラリアビーンを育てよう！お尻のような形のオーストラリアビーンズは、約1か月で成長するので、夏休みの自由研究にもおすすめです！



1鉢 1,580円(たて×8cm・横×8cm・高×10cm)

6月29日(土)～8月10日(土)

銀天街にて土曜夜市開催！

7月20日(土)大夜市・小ハイヤ  
もやいショップも出店しています。ぜひお出かけください！

## 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)



## 栄養たっぷり ピーマン簡単料理！ 《ピーマンの丸ごと煮》



◎材料(2人分)

- ピーマン 8個
- しょうが(千切り)1かけ
- 水 1カップ
- 酒 大1
- しょうゆ 大1
- みりん 大1

◎作り方

- 1、ピーマンはようじなどで数か所刺す。
  - 2、鍋にピーマン以外を入れ、煮立ったらピーマンを入れ時々転がしながら10分煮る。
- \*ピーマンをようじで刺して煮ると味がしみ込みます。

『朝日新聞 2013年7月  
朝日クッキングサークルより』

## 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<br>550kcal  | ● 唐揚げ弁当<br>770kcal    |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal |                       |
| ● コロッケ弁当<br>610kcal |                       |
- 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

- |                          |                              |  |                               |                                      |                                    |
|--------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 7/8(月)<br>705kcal<br>・鶏天 | 7/9(火)<br>585kcal<br>・魚の西京焼き | 7/10(水)<br>590kcal<br>・チキンステーキ<br>トマトソース | 7/11(木)<br>580kcal<br>・魚の香草焼き | 7/12(金)<br>675kcal<br>・肉団子<br>甘酢あんかけ | 7/13(土)<br>680kcal<br>・シーフードフライセット |
|--------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|

マクロビ

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・紫玉ねぎとぎょうりの梅酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・おらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>558kcal<br/>デトックス効果 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆とひじきのコロッケ</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・山芋の梅和え</li> <li>・漬物</li> <li>・レモン寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>585kcal<br/>貧血改善 便秘改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの南蛮</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・なすの味噌炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal<br/>疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀豆ごはん</li> <li>・★豆腐の照焼き</li> <li>・ぎょうりのぼん酢和え</li> <li>・★大根の皮きんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・玄米もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>550kcal<br/>コレステロール低下 むくみ改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・★大根の洋風スープ煮</li> <li>・ナスの生姜醤油かけ</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal<br/>胃を守る</p> | <p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。<br/>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。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|--|---|---|--|---|--|

※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。