



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



◎分量の目安

まず、食事の分量を考えると一番大切なのは、主食と副食にわけるといことです。
玄米の二飯のように穀類の精白していない穀物を主食、それ以外を副食という意識を持って食べることです。この意識があれば、食事が自然と穀物中心になっていきます。

全粒粉を使ったものならば基本的に主食として食べていいのですが、長時間経つと成分が酸化して穀物の品質が落ちますので、粉にして食べるものは副食、添え物だと思っておいたほうがいいです。次に、食事の全体量についてですが、昔から「腹八分目に医者いらず」といいます。

この言葉が表しているように、決して大食しないことが、よい食生活のコツになります。八分目といわず、七分目や六分目でやめておいてもいいのです。お腹いっぱいになるまでは食べないことを心がけましょう。

それから、味付けの目安も大事

担当栄養士 野崎由美子

マクロビ通信6月号より

—体を温める食べ物選びの基本—水分代謝・基礎代謝を上げてすっきりしよう！

- 1、北方産のもの——気候の寒さから自然に体を温める食べ物を取っているから(りんご・そばなど)
- 2、硬い物——硬い食べ物は、水分の含有が少ないので、体を温めるものが多い(根菜類・黒砂糖)
- 3、濃い色のもの(黒・赤・橙)——濃い色の食べ物にも温め効果が。紅茶・黒砂糖・小豆・黒豆・しょうゆなど。(コーヒーやカレーは例外、コーヒーにはシナモンを入れるとよい)
- 4、塩辛いもの——東北地方の人たちが塩辛いものを食べてきたというのは、塩が体を温めるということが分かっていたから(塩・味噌・梅干し・しょうゆ・漬物)
- 5、昔から食べていたもの——昔から人類が食べてきたものは、体を温めもしない冷やしもしない「間性食品」といい、誰が食べてもいい物(玄米・トウモロコシ・イモ類・大豆・キビ・アワ)
- 6、お酒は日本酒・赤ワイン・紹興酒——日本酒は原料が米で水分もビールより少ない。熱燗にするにさらによい。赤ワインも色から見ても分かる。紹興酒も色が濃いので良い。ビールなら黒ビール。
- 7、体を冷やすもの+熱・塩・発酵——体を冷やす食べ物も、加熱したり、塩を加えたり、発酵させたりすると、性質が変化して体を温める食べ物になる場合がある。牛乳を加熱したチーズ、大根に塩を加えたタクワン・緑茶を発酵させた紅茶など。

参考書籍 石原結實「生姜力」

暑い夏ですが、冷し過ぎに注意! だるさと肥満の元です。

です。ちょうどバランスの取れている状態のことを「中庸」といいますが、味付けもこの中庸が目安で、中庸が少し薄いくらいがいいのです。塩分は日本人の場合、一日に大体3gから5gの間、多くても6gといったところです。
味付けを中庸から少し薄めにと気をつけていけば、よほど極端に濃い味が好きな人でない限り、ほとんどの人の場合、この範囲内に収まります。
水分も中庸が大切です。「多からず少なからず」がいいのです。のどが渴いているときは大いに飲んで結構です。でも、あまり乾いていないときには水分をそんなに取る必要はありません。日によって気温が違えば湿度も違い、一日の活動の量や内容も違います。そうすれば、必要な水分の量も毎日違ってくるのが当たり前です。
水分を取りすぎると血液が薄くなってしまい、内臓にも負担をかけます。心臓や腎臓がオーバーワークになってしまいます。飲みたくもないのに水分を取ってしまうのは不自然で、健康にもよくありません。

◎調理する時に気をつけたいこと
食べ物はなるべく調理したものを食べましょう。例えば野菜なら

ば火を使って煮たり焼いたり、蒸したり、炒めたり、あるいは漬物にしたりと様々な調理の仕方があります。時々なら生の野菜を食べるてもかまいませんが、ほとんどの食物はこのようにして調理した上で食べてほしいのです。次に、料理で熱を加えるときには、なるべく火を使ってほしいということです。
一番理想的なのは炭火ですが、ガスコンロでもかまいません。とにかく火を使うことをおすすめします。調理するときの水ですが、できれば溪流の水や湧き水を使うのが理想的ですが無理な場合は、浄水器を使うなどの対策をしたものを使うようにしてください。

調理器具でおすすめするのはステンレス製や土鍋などの陶器製です。また、ガラス製でもかまいません。鉄製のフライパンや鉄瓶などもありですが、鉄製の調理器具の場合、鉄分が多くなりすぎるので時々にしてください。なお、アルミ製の調理器具と、テフロンやエナメルでコーティングした素材の調理器具は避けて下さい。

最後に玄米ご飯は一晩水につけておくと、半分は発芽状態になります。これは、玄米の状態だと米がちゃんと生きているからです。



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(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

マクロビ

7/15(月)

本日は「海の日」
祝日のため
お休みです。

7/16(火)

665kcal
・魚の磯辺揚げ

・黒米ごはん
・麩の竜田揚げ
・きゅうりのピリ辛韓国風
・こんにゃくの万能だれ炒め
・漬物
・メープル白玉
~~~~~  
570kcal  
むくみ改善 美肌

7/17(水)

685kcal  
エビカツ

・玄米ごはん  
・★蒸しナスの酸麻婆だれ  
・オクラゴマ和え  
・にんじんグラッセ  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
552kcal
ホ°17E1-ル効果 美肌

7/18(木)

575kcal
・たっぷり若鶏入うま煮

・雑穀豆ごはん
・車麩の照焼き
・ピ°マンの塩昆布和え
・大根の梅酢漬け
・漬物
・そばがきだんご
~~~~~  
560kcal  
抗酸化効果 日焼け予防

7/19(金)

630kcal  
・魚の甘酒焼き

・玄米ごはん  
・オクラの板麩巻揚げ  
・もやしナムル  
・★ナスとひよこ豆のアラビアータ  
・漬物  
・晩柑寒天  
~~~~~  
585kcal
便秘改善 免疫カアップ

7/20(土)

650kcal
・野菜色々酢豚

~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。