



# 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2章

標準食を続けていると心から美しくなります。  
最初の数日はあまり自覚的な変化はありませんが、4、5日すると非常に変わり始めたと感じるようになります。

- 疲れなくなりました
- 気分が爽快になりました
- 眠りが深くなりました
- 冷え気味だった手足が温かくなってきました
- 肩こりがなくなってきました

3日から10日の間に、便秘気味だった人はほとんどが解消されています。また、10日ほど経つと、心理的な変化が出てきます。

- イライラしなくなりました
- 気分が落ち込まなくなりました

一ヶ月も経つと、心身の変化がもっと大きくなって、他の人から見てもわかるようになってきます。

- 記憶力がよくなりました
- 行動が素早く became
- 思ったことをすぐに実行できるようになった



○ 「元気が変わった」といわれる

○ 「顔つきが変わった」といわれる

○ 「顔色がいい」といわれる

他の人からも、行動がきびきびして、元氣そうに見えるようになります。顔つきも元氣そうになります。それでいて温和な印象に変化します。さらに、2、3ヶ月もすると、行動や思考が正確さを増し秩序だつてきて、色々な面での能力が高まっていきます。

- 書く文字がきれいかわかりやすくなる
- 計算能力が上がる
- 文章が秩序正しくなる
- 話に秩序が出て、むだ話しないようになる

また、この頃には対人関係も変わってきます。

- 相手に対していつもニコニコしている
- 相手が約束の時間に遅れても腹が立たない
- 気持ち穏やかになる
- 他人に対して寛容になり、相手のことをありのまま受け入れられる

そして、3ヶ月から4ヶ月もすると、自分以外の人や動物に対する

気持ちが変わってきます。

- 他人を助けてあげたいと思うようになる
- 動物や植物に愛情を持つようになる

標準食を続けている人を調査した所、このような変化が起こることが解りました。また、女性にとつては関心の大きい変化についても例を挙げておきましょう。

- 体重は適正なもので安定し、スリムな体型になる
- 肌は健康な状態を保って美しくなっていく

標準食を一年以上続けていくと、精神のレベルそのものが上がっていきます。ほかの人に対する寛容な気持ちがさらに拡大していきます。

- 宗教や主義の違いなどからくる対立思想を持たなくなる
- 人類全体の未来を考えるようになる
- 宗教、国籍、人種に関係なく人は皆同胞だと思えるようになる

○ 世界の平和を心から願う

マクロビオティックの標準食は、人間本来の自然の姿へと人を立ち返らせてくれます。それが、心身ともに健康で美しく生きるための道なのです。(参考著書・久司道夫のマクロビオティック入門編)

## 北九州在住料理家 “高畑康子先生料理レシピ本” ご紹介！

### 簡単にヘルシーな一人ごはん

玄米菜食(植物性食品)をベースに青魚を加えた、古来の伝統的和食の流れをくむ料理の紹介。調理初心者も手軽に作れる健康食。

#### 【内容】

- 1、調理の基本と工夫
  - 2、主食
  - 3、主菜
  - 4、副菜
  - 5、スープなど
- \* 練り味噌・塩麴の作り方など多彩なレシピ本

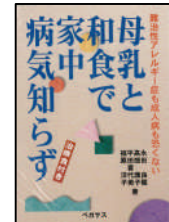
定価 1,470円(税込み)

### 親子で作る健康自然料理

“3歳からの食育レシピ”  
健康生活の第一歩は食事づくり。作って食べよう！元気ごはん

#### 【内容】

- 1、料理を始める前に
  - 2、ご飯の炊き方
  - 3、みそ汁の作り方
- \* 主食のご飯ものから、野菜・海藻・小魚介類で作る副食、おやつにぴったりの甘いものまでバラエティー豊かなレシピの紹介。
- \* 親子で楽しむ料理のポイント、お手伝いのポイントなど、イラストで紹介
- 定価 1,680円(税込み)



和食でアトピーに勝つ！  
母乳と和食で家中病気が知らず  
(治療食付)  
ほか著書多数

★店頭にも本の見本及び販売本展示しております。お気軽にご覧ください。

### ご来店者様特典恒例

## 1割引デー

《8月5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、洗浄液ウォッシュなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試しください。

\* 野菜、惣菜、割引商品は対象外となります。



### 夏の味覚

## ゼリー・水ようかん入荷！

あんこ屋さんの有機水ようかん

(有機砂糖・有機小豆・カンテン・くず・食塩)

内容量 100g 価格 140円

果実豊かな寒天ゼリー

(信州リンゴ・信州洋なし・信州ぶどうコンコード・信州もも・信州ぶどうナイアガラ・果汁・ブドウ糖果糖液糖・砂糖・寒天・こんにやく・クエン酸)

内容量 80g×5個 価格 530円

小粒 水ようかん

(三温糖・生あん・水あめ・ハチミツ・寒天・食塩)

内容量 16g×13個 価格 280円



### 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

- 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:

定番

日替り

マクロビ

7/22(月) 705kcal  
・チキンカツ

7/23(火)  
本日は「海物語弁当」(事前予約)のため通常のお弁当はお休みです。  
当日ご注文の際は、TELにてご確認下さいませ。

7/24(水) 675kcal  
・おり身バーグ

7/25(木) 610cal  
・肉じゃがコロッケ

7/26(金) 605kcal  
・マーボーナス

7/27(土) 665kcal  
・鮭弁

・黒米ごはん  
・バジミートの甘酢あん  
・糸こんにゃくのピリ辛炒め  
・ナスの生姜醤油かけ  
・漬物  
・玄米もち  
~~~~~  
570kcal  
造血効果 カットクス効果

・玄米ごはん  
・野菜春巻  
・紫玉ねぎときゅうりの梅酢サラダ  
・ブロッコリーの豆乳ソース  
・漬物  
・レモン寒天  
~~~~~  
588kcal  
日焼け予防 疲労回復

・麦ごはん  
・★車麩の甘辛味噌炒め  
・かぼちゃのひじき煮  
・きゅうりのぼん酢和え  
・漬物  
・抹茶わらびもち  
~~~~~  
552kcal  
むくみ改善

・ひよこ豆玄米ごはん  
・大豆たんぱくの塩麹唐揚げ  
・かぼちゃのレーズンサラダ  
・ピーマンとリンケツの炒め物  
・漬物  
・マクロビレモンケーキ  
~~~~~  
595kcal  
便秘改善 日焼け予防

~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。