



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
標準食はアメリカの食事目標

標準食が健康によいことは、様々な研究機関の調査によって確かめられています。当時のアメリカでは心臓病が深刻な状況でした。ところが、マクロビオティックの標準食を実践している人について調べてみると、コレステロール値は平均で126しかなかったのです。150以下ならば心臓病の心配はないとされ、当時のアメリカでは「せめてアメリカ人の平均を180にした」といわれていたのです。しかも実践者の血圧は、アメリカ人の平均より10%も低かったのです。

この調査から標準食は注目され、さらに深く研究されていきます。その結果、他の菜食主義メニューと比較しても、健康に対して最も効果があると認められていきました。

こうした研究をふまえて、77年にマクガバン・レポート(アメリカの上院に設置された栄養問題特別委員会)の報告書が発表され、その中に次のような文章があります。



「ガンや血管の障害、心臓病などの慢性病が増えた原因は誤った食生活にある。食生活を改めなければ、先進国は慢性病によって滅びるだろう」

そして、このレポートで示されたアメリカ社会の食事目標は、私たちがおすすめる内容に沿ったものでした。このときから、アメリカ社会の食生活は大きく変わり始めました。私が提唱し始めた50年代には、栄養学者などは真っ向からこれに反発し、否定しようとしていました。その頃に比べれば、アメリカ社会もずいぶん変わってきました。現在では、全米科学アカデミーは標準食が栄養基準を満たしていると認めています。国連の機関であるFAO(国際食糧農業機関)もWHO(世界保健機関)も、彼らの定めたガイドラインに適合していると認めています。各種の学会や政府組織、国連さえも、マクロビオティックの正しさを認めるようになっていきました。

しかし、現在でも食肉業界など各種の団体が政治的な圧力をかけており、食事の改善が全米の隅々にまでいきわたるにはまだ時間がかかるでしょう。

それでも、医学界にしても栄養学会にしても、大勢は確実にマク

ロビオティックのほうへと傾いてきていますし、クリントン元アメリカ大統領やゴア元副大統領などをはじめとして、政治の世界でも理解は確実に広がってきています。

アメリカ社会は、食の改善へと向かっています。次は、日本に住む皆さんが変わる番だと私は思っています。

第2章のまとめ

- 標準食は理想的な食事です。
- 基本的な食材の割合は、半分以上が全粒穀物、残りがみそ汁、野菜、豆類と海藻です。
- 栄養はタブレット(錠剤)などを避けて食品から取りましょう。
- 食材は自然に近いもの、伝統的なものを選びましょう。
- 主食と副食という意識で食べましょう。
- 穀物の食べ方は、丸ごと炊きするのが主、粉にして食べるのが副と考えましょう。
- 量や味付けは「中庸」が大切です。
- 調理にはなるべく火を使いましよ。
- 標準食を続けると心身ともに美しく変わっていきます。
- 標準食はアメリカの食事の理想と認められています。

(久司道夫のマクロビオティック入門編より)

ご存知ですか！NHKあさイチで紹介されました！

『麩』の実力！

麩にはアミノ酸の一種「プロリン」が豊富に含まれているとのこと。乳製品や大豆などにも多く含まれますが、麩はプロリンを含む食品のトップクラスだそうです。プロリンとは、体内でコラーゲンの部品になる大切なアミノ酸。肌のもっちり効果が期待できるそうです。

プロリン含有量(100グラムあたり)】

焼き麩・・・3800ミリグラム 豆腐・・・390ミリグラム ヨーグルト・・・350ミリグラム

「戻し方」

●そのまま漬ける

麩はなるべく水やぬるま湯で戻すよりも味の付いたダシや汁で直接戻した方が、味がしみこんで美味しくなるとのこと。そこで紹介したのが麩を使ったフレンチトースト、その名も「お麩フレンチトースト」です。作り方は、卵、砂糖、牛乳をよく溶いた汁にパンの代わりに麩をつけて焼くだけ。パンよりも吸収する力が強いので短時間で出来るといいます。焼き上げるとフワフワ！

●あらかじめ戻してから使う

煮物などの濃い汁のもの、料理しながら味がどんどん変わっていくものに、戻していない麩を直接入れるのは厳禁。麩が濃い汁を吸ってしまい、それが抜けなくなってしまいます。そんなときはあらかじめ、ぬるま湯などで戻して、ギュッとよく絞ってから使います。

【麩の絞り方】

片手で麩をギュッと握ってしぼると、麩がボロボロになって食感が悪くなってしまいます。おすすめは両手で挟みこんで、なるべく麩の形状を崩さないように絞るのがオススメです。

天草子ハイヤ(道中)&銀天大夜市 開催されました

7月20日(土)に天草子ハイヤ、銀天街大夜市が開催されました。この日は、他の夏祭り等も開催されていましたが、銀天街周辺は大いに賑わっていました。子ハイヤ終了後、スマイルパークではダンスライブなどが催されました。



facebook 公開

ショップの facebook を公開しています。お弁当のお知らせや、新商品のご案内、日々の話題などをリアルタイムにお届けします。

皆様の「いいね！」をお待ちしています♪

◆検索は facebook 上で「ゆるっとショップあまくさ」と検索いただくか、
<http://facebook.com/YuruttoAmakusa>
上記のアドレスで
直接開きご覧下さい！



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)

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

チョイス物心菜

【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

- 7/29(月) 670kcal
・エビフライ
タルタルソース
- 7/30(火) 705kcal
・鶏天ぷら
ピリ辛香味ソース
- 7/31(水) 670kcal
・魚の照り焼き
- 8/1(木) 645kcal
・ミニオムレツ
- 8/2(金) 780kcal
・メンチカツ
- 8/3(土) 580kcal
・三色弁当
鮭 玉子 高菜

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩の照り焼き
・オクラのごま和え
・きのこの香味炒め
・漬物
・三年番茶の寒天
~~~~~  
560kcal  
がんの予防 造血作用
- ・玄米ごはん(ひよこ豆入)  
・筑前煮  
・ピーマンの塩昆布和え  
・こんにゃくのカルピ風  
・漬物  
・★黒ごまミニパンケーキ  
~~~~~  
565kcal
日焼け予防 デトックス効果
- ・玄米ごはん
・がんもどき
・こんにゃくの万能だれ炒め
・青菜のおひたし
・漬物
・もちもちぎびもち
~~~~~  
580kcal  
コレステロール低下 便秘解消
- ・麦ごはん  
・★マクロビ豆腐ハンバーグ  
・ナスとひよこ豆のアラビアータ  
・大根とにんじんのシャキシャキサラダ  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
562kcal
ホリ7E1-ル効果
- ・玄米ごはん
・ゆで大豆のメンチカツ
・小豆かぼちゃ
・山芋の梅和え
・漬物
・みたらし白玉
~~~~~  
588kcal  
水分代謝調整 滋養

~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。