



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

- 全粒穀物
  - 豆類や豆を原料とした食品
  - 温帯性の野菜
  - 海藻
  - 海水からとった天然のあら塩、植物油
  - 刺激の強くない飲み物
- ②中庸の(陰陽のバランスのとれた)食物(右側の方がバランスが取れている)「マクロビオティック」で毎日食べても大丈夫ですよとおすめしている食品。

- ①極端に陽性の食物(右側の方が、より陽性が強い)
- 精製塩
  - 卵
  - 鳥肉(鶏、鴨、きじなど)
  - 獣肉(牛、豚など)
  - チーズ
  - 魚介

陰と陽のバランスよく食べましょう  
陰陽というのは、物事にはすべて陰と陽の性質があり、その相互作用で様々なことが起こるといえる考え方です。

クシミンチオ  
久司道夫の  
マクロビオティック  
入門編 第3章

これに対して①や③の食品は陰陽の性質が極端ですから、なるべく避けるべきだということになります。陰陽のバランスのいい食物をより多く食べるようにすること

- ③極端に陰性の強い食物(右側の方が、より陰性が強い)
- 白米など精白した穀物
  - 冷凍食品、缶詰
  - 熱帯性の果物や野菜
  - 牛乳、クリーム、ヨーグルト、アイスクリーム
  - 刺激の強い飲食物(コーヒー、紅茶など)
  - 香辛料
  - 砂糖など精製した甘味料
  - アルコール
  - 防腐剤、着色料など化学物質を多く含んでいる食品

陰陽のバランスよく食べるには、②中庸の食べ物が適しています。こうしたものを日常食べていけば、自然にバランスが取れてきます。

- ナッツ類
- 温帯性の果物
- 米あめ、麦あめなど精製していない自然甘味料

- \* 少し陰性の野菜と食物
- \* 緑の葉野菜類、ネギ、タケノコ、キノコ、もやし、ワカメ、ノリ
- \* 穀物については、大体が理想的な中庸なのですが、その中にも陰と陽のわずかな性質があります。
- \* 陽の穀物 米、そば、あわ
- \* 陰の穀物 大麦、トウモロコシ

○ 海藻類は、硬いものは少し陽性、柔らかいものは少し陰性です。

○ 野菜については、陽性ぎみの野菜は秋冬にできるものが多く、味ではカボチャやキャベツなどのように少し甘味があったり、苦味があったりします。陽の性質は根菜類に多いです。

○ 中庸の食物の中の陰陽について

で、食事全体のバランスを保ちやすく、心身を健康にするというものです。

## 極早生みかん新入荷!

エコファーマー坂上農園 天草市五和

「安心みかん」米ぬか、魚粉種かすなどの発酵物を使用し極力減農薬で、体にやさしく、とてもヘルシーなみかんです。

- 箱入り 10kg M玉 3,000円 10kg S~M玉 2,800円
- 5kg M玉 1,800円 5kg S玉 1,600円
- バラ 1kg 350円



緑色の濃い極早生みかんは、さっぱりとした味で9月中旬ごろが食べごろです。免疫力をアップさせるビタミンCは、風邪の予防に効果大ですが、みかんは他の果物に比べビタミンCが多いわけではありませんが、皮や袋がビタミンCをしっかりガードするため効率よくビタミンCを摂取できます。またみかんには、発ガン抑制成分「β-クリプトキサンチン」がオレンジの100倍も含まれていることが分かり、みかんを毎日1~2個食べることによりがん予防が出来るそうです。

## 苓北町大田さんの宇宙いも 入荷しました!

—栽培期間中農薬・化学肥料使用していません—  
—空中に無数の巨大むかご

《食べ方》

- 宇宙芋ごはん・・・食感がたえようの無いくらいホクホクです。
- けんちん汁・・・間違いなしにおすすめです。
- みそ汁の具・・・皮をむいてざくざく切って汁ものの具に。

食物繊維が豊富で、カリウムが多く含まれているため、大腸ガンや高血圧の予防、血糖値を下げる効果があるそうです。



\* 3~4個 1袋 250円

## 白オクラ入荷中!

—栽培期間中農薬 化学肥料使用していません—

天草上島地区の伝統野菜で、昔から作り続けられていた品種です。普通のオクラより粘りが強いのが特徴で、和え物、サラダにしてもおいしいです。

《生産者》  
苓北町 大田 計満  
大矢野町 平山明広  
100g 1袋 130円



他 きゅうり・里芋・ピーマン・なすなど入荷中



## 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

- 9/30(月) 715kcal ーのり塩唐揚げ
- 10/1(火) 665kcal ー魚のみそ焼き
- 10/2(水) 670kcal ー和風ハンバーグ
- 10/3(木) 640cal ー海鮮かき揚げ
- 10/4(金) 605kcal ー肉野菜炒め
- 10/5(土) 640kcal ー親子丼

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・バジミートの甘酢あん  
・きゅうりのパリ辛韓国風  
・切り干し大根の煮物  
・漬物  
・みかん  
~~~~~  
580kcal  
美肌 血管の強化
- ・玄米ごはん  
・車麩のカツ  
・★大根サラダ(きゅうりドレ)  
・金時豆とさつまいものいしこ煮  
・漬物  
・おらびもち  
~~~~~  
570kcal  
胃を守る
- ・玄米ごはん  
・マーポーナス  
・にんじんのピーナツ和え  
・かぼちゃとひじきのマリネ  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
570kcal  
美肌 ポリフェノール効果
- ・もち麦ごはん  
・手作りがんもどき  
・ナスの生姜醤油炒め  
・紫玉ねぎとワカメの梅ドレ和え  
・漬物  
・さつまいものレモン煮  
~~~~~  
588kcal  
コレステロールの低下
- ・ひよこ豆玄米ごはん  
・★里芋のそぼろあんかけ  
・塩麹アラビアータ  
・昆布と生姜の佃煮  
・漬物  
・晩柑寒天  
~~~~~  
560kcal  
免疫カアップ

~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。