

旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

Q1 なぜ、玄米なんですか？
 A 玄米は、バランスもよく精白米と比べてもその栄養価の違いは明らか。さらに、体の有害な重金属や金属を汗や便から排出する働きがあります。(だから今こそ玄米！なんです)

Q2 穀物野菜食すると、体にどんな

マクロビオティック Q&A

Q1 なぜ、玄米なんですか？
 A 玄米は、バランスもよく精白米と比べてもその栄養価の違いは明らか。さらに、体の有害な重金属や金属を汗や便から排出する働きがあります。(だから今こそ玄米！なんです)

Q2 穀物野菜食すると、体にどんな

9月の末から、運動会のオードブルとかイベントなどの注文がおかげさまで増えています。
 先日はお弁当注文の際「領収書のあて名がちよつと長くなるんですがいいですか？」とお客様に言われ、私「ハイ！1時間でも2時間でもどうぞ、頑張ってくださいますからー！。」と返したら「いえ、そんな長くないです」との返事。
 厨房のスタッフにこのことを話すと「そが冗談、どこでん通じんとぞ！相手は考えて言わんば。」と言われました。確かにそうですね。でも言いたいっちゃん。

マクロビ通信10月号

担当栄養士 野崎由美子

Q3 女性にとつてうれしい効果はありますか？
 A 便秘解消、美肌、骨粗鬆症にも効果的。生理不順もなくなり、不妊や乳がんの方にも効果が表れています。出産を控えた人や、妊娠の予定がある人は特に、玄米菜食をお勧めします。母体の健康は子供に引き継がれます。

Q4 ダイエットに効果はありますか？
 A マクロビオティックの食事を続けると、その人にとってダイエットを意識せず自然に適正な体格になります。玄米菜食で豊富な食物繊維を摂って、余分な内臓脂肪を除去しましょう。

Q5 精神面での効果はありますか？
 A 玄米には、神経や脳の状態を落ち着かせる働きのあるナイアシン(ビタミンB群)が大量に含まれています。気持ちを落ち着かせたり、うつ状態の改善につながります。

マクロビ通信10月号

Q3 女性にとつてうれしい効果はありますか？
 A 便秘解消、美肌、骨粗鬆症にも効果的。生理不順もなくなり、不妊や乳がんの方にも効果が表れています。出産を控えた人や、妊娠の予定がある人は特に、玄米菜食をお勧めします。母体の健康は子供に引き継がれます。

Q4 ダイエットに効果はありますか？
 A マクロビオティックの食事を続けると、その人にとってダイエットを意識せず自然に適正な体格になります。玄米菜食で豊富な食物繊維を摂って、余分な内臓脂肪を除去しましょう。

変化がありますか？
 A 新陳代謝が活性化して、血液を浄化します。免疫力がアップするので、疲れにくく風邪もひきにくくなります。ホルモンバランスも改善されます。
 Q3 女性にとつてうれしい効果はありますか？
 A 便秘解消、美肌、骨粗鬆症にも効果的。生理不順もなくなり、不妊や乳がんの方にも効果が表れています。出産を控えた人や、妊娠の予定がある人は特に、玄米菜食をお勧めします。母体の健康は子供に引き継がれます。

マクロビ通信10月号

担当栄養士 野崎由美子

Q6 玄米菜食は、どんな病気に効果が認められていますか？
 A 生活習慣病(高脂血症、高血圧、糖尿病、腎臓病、肝臓病、アトピー性皮膚炎、ぜんそくなど)多岐にわたる病気に効果を発揮しています。その他、不眠、めまい、痛風などにも効果を上げています。
 参考書籍「おいしいマクロビオティックレシピ」
 島村 はる代著
 しかし、根底にあるのは無理をせず、自分の体に聞きながら、ゆつくり続けることだと思います。例えば週に1回だけ、週末だけでもOK。
 尚、自分で作ってみたい方、月に1回くらいですが、料理教室も開いています。超簡単なマクロビオティック、作ってみませんか？
 料理教室のお問い合わせ
 天草社ゆるっとショップ
 TEL 0969-24-3697

編集後記

今月は、マクロビ通信出すのが遅くなり、すみませんでした。でも、私の周りのスタッフ、マクロビ通信や、会社の朝礼で、自分たちの言ったことを発表されるのを怖がっている様子。よかよか、心配せんでも、笑いが取ればそれでよし！

マクロビレストラン特別企画 お産力を高める食事

- ・とき 2013年11月15日(金) 12:00~14:00
 - ・ところ 浄南町天草社ゆるっとショップ
 - ・参加費 800円
 - ・定員 15名(定員になり次第〆切ります)
- *申し込みは11月14日(木) 午前中までに下記までお申込み下さい。
 *マクロビオティックのお食事をいただきながら、天草社栄養士、野崎由美子によるお産力がつく食事についてのお話をいたします。

新入荷商品ご案内 マービースティック

低カロリー甘味料
 (砂糖に比べてカロリー50%カット)
 スティック1本(1.3g)と砂糖4gが同じ甘さ！砂糖との使用量比較でカロリー1/6 コーヒー、紅茶などお飲物に最適！
 1.3g×60本 690円



食品添加物はなぜ問題なのでしょう？②

《1》人間での安全性が証明されていない

食品添加物、医薬品、その他の化学物質の安全性試験(毒性試験ともいう)には

- ①急性毒性試験
 - ②亜急性毒性試験
 - ③慢性(長期)毒性試験
 - ④催奇形性(さいきけいせい)試験・・奇形児が誕生するかどうかを調べる試験
 - ⑤変異原性試験
- などがあります。



①~④はマウス、ラットなどのネズミやその他の動物に、食品添加物などの化学物質を食べさせて行う試験です。⑤はサルモネラ菌などを使って行う試験です。陽性を示す化学物質は発がん性を示す確率が非常に高いのですが、この試験は人での試験が行われていません。ネズミと人での生理機能は大きく異なります。ねずみなどの小動物での試験の結果を基にして、これくらいの量の添加物を食べてもいいのではないかと推定している(1日許容摂取量)に過ぎません。

ラット(ネズミの一種)の寿命は2年です。ラットに2年食べさせて安全だから、寿命が70年~80年の人間に生涯食べさせて安全だといえるのでしょうか？

医薬品の場合には、動物で実験を行った後、医師の立会いのもとで人による試験を行います。いわゆる臨床試験です。この試験で本当に人の病気にきくのか(有効性の確認)安全性はどうなのか(悪い作用、副作用)が調べられます。

医薬品の場合動物での実験はあくまでも人に対する試験の前段階にすぎず、多くの大病院が協力し、製薬会社は多くの費用と時間をかけて、人での試験(臨床試験)を行っています。医薬品は病気を治療するためにぜひ必要ですが、食品添加物はぜひ必要でしょうか？

食品添加物は多量に食品に含まれており(着色料、乳化剤などのように使用料の制限がないものもあります。使い放題!)何年も摂取するものです。

幼児から高齢者まで。添加物は医薬品のように病気を治すというような大きなメリットはないのですから、せめて医薬品並みの人に対する安全性を証明すべきだと考えます。

小藪浩二郎(食品コンサルタント、食品評論家)

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↓↓↓

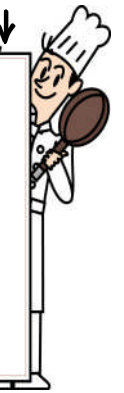
三喜のお弁当メニュー



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

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

- 10/21(月) 600kcal 塩サバ照焼き
- 10/22(火) 590kcal 若鶏のねぎ塩炒め
- 10/23(水) 680kcal すり身ハンバーグ
- 10/24(木) 665kcal 千キン南蛮 甘酢だれ
- 10/25(金) 590kcal 魚の木の子あんかけ
- 10/26(土) 715kcal カツ丼

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩のカツ
・こんにゃくの万能だれ炒め
・にんじんのピーナツ和え
・漬物
・季節の果物
~~~~~  
588kcal  
造血 美肌
- ・★きのこ玄米ごはん  
・れんこんハンバーグ  
・柿なます  
・きんぴらごぼう  
・漬物  
・トマト寒天  
~~~~~  
560kcal
気管支の強化
- ・玄米ごはん
・大豆たんぱくの唐揚げ
・★ひじきレンコンサラダ
・糸こんにゃくのピリ辛炒め
・漬物
・りんごコンポート
~~~~~  
582kcal  
デトックス効果
- ・もち麦ごはん  
・大根ステーキ  
・小豆かぼちゃ  
・白菜のにびたし  
・漬物  
・マクロビレモンケーキ  
~~~~~  
585kcal
胃を守る
- ・ひよこ豆ごはん
・大豆とひじきのコロッケ
・れんこん黒酢ソース
・昆布と生姜の佃煮
・漬物
・三年番茶の寒天
~~~~~  
592kcal  
血行促進 疲労回復

~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。