



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

今世の中、この話を望んでいる人がほとんどだと思います。何かを飲んだり、食べたり、塗ったりすると、ぱっと何歳か若返る…：だるう？と、努力している人がたくさんいます。

しかし残念ながら生あるものはすべて、死を迎えるという事は鉄則です。科学が日進月歩の世の中ですが、本当に若返ることはできるのでしょうか！？

いつの時代でも人間は、より美しく長寿でありたいと願い、古来の権力者たちはあらゆる手段を使って若さを求めてきました。よく知られている秦の始皇帝、エジプトのクレオパトラ、中国の西太后など、若さ、美しさ、長寿を可能にする食べ物、秘薬を求めて世界中にその探索の手を伸ばしたと言われています。

アンチエイジング
歩朝(あゆみはじめ)
♪昔むかし、浦島は、
助けた亀に連れられて
竜宮城へ来てみれば♪



若くなるというのは、表面的な事だけではなく、内部の細胞が若くならないと本当の若返りにはならないと思えますが、私たちは若く見えるだけでもいいと、日々努力をしていますね。

数年前でしたか、羊のクローンを作り世界的に話題になったことがあります。クローンとはある個体からとった細胞を無性生殖で増殖させ、子を作ることです。当然遺伝子は全く同じ。生まれた子は親とそっくりです。ところが驚いたことに、子供の体は親の体と生きていた年数が一緒でした。子供として生まれてきました。若返ってはいなかったんですね。ほどなくしてその羊は死んだと記憶しています。

最近、美容整形が盛んなご時勢で、かつては芸能人など特殊な人だけのよう気がしましたが、プチ整形等、誰でも気軽に普通にするようになりました。もっと進んだ韓国では、子供が学校を卒業し社会人となる時、親たちはお祝いに整形用の費用をプレゼントするとか。

整形をすると顔のしわもとれて若々しく見えるようになりますが、本当の意味で若返ったわけではなく若く見えるようになっただけ

けです。新聞などの広告の大半を占めるのが「若さを云々：こという広告欄です。これは私の私見ですが、見た目の若さも大事ですが、心の若さを見つけないと、真の若返りと思えません。いらぬお世話だと思えますが、大金をかけて若返りを試してみても、老化を遅らせることはできないと思えます。細胞自体が若くなるということとは…なると思えますか？クローン羊の例を見ても…。

私はバカの一つ覚えみたいに話しているんですが、「心はその人次第で若くなります」と。いつも話したり書いたりしている言葉があります。「青春とは心の若さなり」「人は情熱がある間は若い」「老いるということは、夢や希望を失くすことをいうんだらう」と思っています。しかし、今の世の中でどういふ夢や希望を持っていくのか！と思われる方も多いと思えますが。

最近年齢的に若い人たちの多くが、もう老人だと思えるのは、他人から与えられることのみを求めており、自分の力を出そうとしていない。私たち高齢者が先頭に立つて引張っていきませんか。そうすることがすなわち「アンチエイジング」そのものになると思うのです！

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×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。

熊本健康づくり応援店企画 天高く馬肥ゆる秋だ・か・ら ヘルシー弁当予約受付中

- 11月12日(火)
1個 500円
- * ご予約×切 11月9日
 - 「食物繊維豊富な麦ごはん
アントシアニン豊富な黒米ごはん」
から選べます
 - * 通常のお弁当も、白ご飯を麦ご飯に変更することが可能です。



食品添加物はなぜ問題なのか…まとめ 【人間での安全性が証明されていない】

医薬品

- 動物での試験…安全性、有効性の検討
 - ↓
 - 人間での試験(医師立会い)…安全性、有効性、副作用の検討
 - 発売後も副作用(悪い作用)情報を集めて医師、薬剤師などに知らせている。
 - 病気を治すためにぜひ必要
- ガンを根本的に治す薬、難病を治す薬、耐性菌感染症を治す薬など、現在よりさらに優れた薬をどんどん研究し、この世に出してほしい。



添加物

- 動物での試験…安全性の検討
 - ↓
 - 人での安全性試験は行われていない。
 - 発売後に有害作用(副作用)の情報を集めていない。
 - 消費者にぜひ必要か。
- 例えば合成保存料が無くても、冷蔵、冷凍、脱酸素剤、水分活性の調節、レトルトなどで対応できます。

食品を今以上に美しくするために、新しい合成着色料がどんどんこの世に登場し、いろいろな食品に混ぜられることを望みますか？

【添加物の人に対する安全性は証明されていない！】

- * 次回からは添加物の人間に対する安全性を、動物での試験結果から推測することが、いかに危険な結果を招くか、一例をご紹介します
- 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(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

- 10/28(月) 690kcal ・鶏天
- 10/29(火) 620kcal ・鮭の黄金焼き
- 10/30(水) 680kcal ・デミグラスハンバーグ
- 10/31(木) 670kcal ・のり弁当 魚フライ 他
- 11/1(金) 585kcal ・ひじきたっぷり弁当
- 11/2(土) 680kcal ・天丼

マクロビ

- ・黒米ごはん
・車麩の照焼き
・切り干し大根の煮物
・ナスの生姜醤油炒め
・漬物
・りんご寒天
~~~~~  
560kcal  
造血 ホルモン効果
- ・玄米ごはん  
・ルジミートの甘酢あん  
・★里芋と人参のこんぶ煮  
・れんこんのきんぴら  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
572kcal
気管支の強化
- ・ひじき玄米ごはん
・高野豆腐のフライ
・梅酢れんこん
・かぼちゃの含め煮
・漬物
・みたらし白玉
~~~~~  
588kcal  
コレステロール低下 風邪予防
- ・もち麦ごはん  
・大豆とキャベツのメンチカツ  
・炒り豆腐  
・紫玉ねぎのサラダ  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
585kcal
便秘改善 血液サラサラ
- ・ひよこ豆玄米ごはん
・ミネこんばんはんと春巻
・にんじんグラッセ
・きのこ香味炒め
・漬物
・丸ごとぶどう寒天
~~~~~  
570kcal  
美肌 ガンの予防

~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。