

# 旬のたより

ホームページ→<http://amakusa.biz>

- 病気になるために
- ① なるべく「日光を良く浴びる」
  - ② 一時間に一回「大きく伸びをする」
  - ③ 一日に三回「爪をもんでみる」
  - ④ 週末に「玄米を試してみる」
- 交感神経と副交感神経という自

病気になるために

◎まずはこの4つを「気楽にはじめてみる」

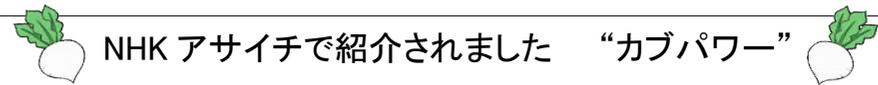
今回は銀天街もそうですが、皆さんにも疲れを取って免疫力をつけてもらおうという本を、今読んでいますのでその紹介を。

十一月という、年賀状の購入、印刷、お歳暮選びと、お正月準備が始まるといふイメージです。私が小、中学生の頃は本渡の市を見に行く楽しみがありました。本渡に着いてもまだ店は開いてない時間のバスに乗り、諏訪神社へお参りと、見世物小屋やお化け屋敷などを回ったり、参考書を買ったりと親からせしめたお金で洋服を買って怒られたり・・・。

教育会館に展示してある作品を見たり、年に一度のお友達とのお出かけでした。

銀天街はもう少し元気になって欲しいなあとおもいます。

マクロビ通信十一月号  
担当栄養士 野崎 由美子



旬を迎えた甘くて柔らかい「かぶ」おいしいだけでなく、かぶの根には、ビタミンC、アミラーゼ、葉にはβ-カロテンやカルシウム、そして発がん性を防ぐ効果が期待される成分「イソチオシアネート」のもとが、根にも葉にも含まれています。

そこで、今回はイソチオシアネートをたっぷり摂取できる浅漬けのすご技や、イソチオシアネートの生成を助ける食品を紹介。

- ・発がん性を抑えるパワー 浅漬け+とうがらし
- ・酵素もイソチオシアネートも、熱に弱いので、生で食べることがよいといえます。

お勧めが、「浅漬け」です。塩だけで作った浅漬けと比べ、とうがらしを加えた浅漬けでは、イソチオシアネートが3割多く生成されたことがわかりました。また、とうがらしよりは少ないのですが、ゆずの皮でもイソチオシアネートの増加が見られました。

※かぶ3コ(240グラム)に対して塩2パーセントを加え、それぞれ、ゆずの皮(3.3グラム)、昆布(3グラム)、とうがらし(0.4グラム)で浅漬けを作りました。

《イソチオシアネートを増やす「かぶの浅漬け」作りのポイント》

1. 酵素は皮に多く含まれているため、皮をつけたまま使う。
2. 酵素を出やすくするため、繊維を断ち切るように切る。
3. 使う塩の量は、かぶの重さの1~2パーセント程度にとどめるのが理想。
4. とうがらし(適量)を加える。

<取材協力>

松岡寛樹さん(高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科 教授)

天の草ふれあい文化センター後援  
秋のイベントご案内  
ぜひお出かけください!

第28回 若い芽のコンサート  
期日 11月23日(土) 午後1時  
場所 天草市民センター大ホール  
入場料 500円



第21回ファミリーコンサート  
期日 11月17日(日)午後5時  
場所 天草市民センター  
入場料 無料

第10回 天草グリーングリーンコンサート  
期日 11月23日(土)午後7時  
場所 天草市民センター  
入場料 無料

FAX 番号変更のお知らせ  
11月1日より、ゆるっとショップあまくさ(浄南町)のFAX 番号が0969(24)3698に変更になりました。電話は変更なく24-3697です。お間違いのないようご注意ください。

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(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  
TEL0969-24-3697 FAX 24-3698  
〒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!

律神経の偏りから疲れが出るといふことです。

疲れにともなう体の不調が  
出始めたら

- ① 五分間の深呼吸をする
- ② 血行が良くなる体操をする(10分〜20分間こりや体の重さを感じる部位を動かす軽い体操をする)
- ③ 体の重さを感じたら、とにかく体温を上げる。ゆつたり入浴して体を温め、しょうがや、にんにくなど体を温める食事を摂る。しっかり食べる。
- ④ 三十六、五度が病気になる「体温」なので一日一回体温を計ってみる。

私の場合、体を休めすぎているために、体が重く感じたり、行動が遅くなっているんだと気づきました。週末には一時間のウォーキング、家でも軽い体操をするようにしました。

疲れをためすぎるとこれから何かと忙しくなる時に、思ったように行動を起こすことが出来ません。心がけて、食事、運動を続けていこうと思います。

編集後記

若い頃は仕事が忙しくなると、食事でもそこそこで・・・なんてこともあり、割とすぐにヤセルこともありましたが、もうそんなことはありません。それに食わずにヤセルなんて、リバウンドも早いと思います。

そこで、上記に書いたように軽い体操とか、体を伸ばしてみるなんて、気分もスッキリして、血流も良くなり、ヤセやすい体になります。

書いていっているように、気楽に体を伸ばして動かして、体温を上げると、

健康で身軽で疲れにくい  
体を手に入れましょう!



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

# 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。

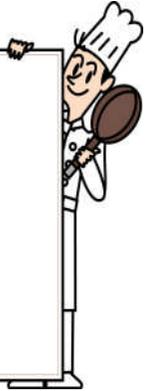
★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

## 弁当全品 500円

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



定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚げ弁当 770kcal
● 豚カツ弁当 750kcal	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal
● 魚フライ弁当 720kcal	
● コロッケ弁当 610kcal	

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チヨイス惣菜

【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をお願いします。  
・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

11/18(月) 魚天ぷら 655kcal	11/19(火) 若鶏ステーキ ウルトラ生姜 580kcal	11/20(水) 魚のすり身メンチカツ 670kcal	11/21(木) コロコロコロッケ弁当 (ジャガ芋・カレー) 660cal	11/22(金) コンビ弁当 ミートボール エビフライ 620kcal	11/23(土) 本日は勤労感謝の日(祝日)のためお休みです。
-----------------------------	---	-----------------------------------	--	--	------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・きのこの香味炒め</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・生姜紅茶寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>585kcal がんの予防 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・バジミートの甘酢あん</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・里芋マッシュ</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>578kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひよこ豆玄米ごはん</li> <li>・里芋と高きびのクリームグラタン</li> <li>・★長いものがーリックスティック</li> <li>・人参グラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・柿</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal 造血 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・高野豆腐のフライ</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・ひよこ豆とパスタのアラビアータ</li> <li>・漬物</li> <li>・★さつまいもりんごのジンジャーマッシュ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>595kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・ふろふき大根 くるみ味噌</li> <li>・かぼちゃのレーズンサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 健胃</p>
---	---	--	--	---

~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。

★★ご飯を「白ご飯」「麦ごはん」より選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★

※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。