



おいしく食べて  
健康&ダイエット

# 玄米Lifeだより

## 今月の食特集

食にまつわる気になるニュースをチェック!「野田店長」がわかりやすく『食』事情をお知らせします〜♪

### 気になる今年のお米事情〜米のだやの放射線測定

④

#### のだや今月の「新米さん」



愛知県豊橋産 (生産者:小林正二さん)  
新米こしいぶき 玄米1kg 418円

#### 新米 ニュース

new rice

地元のこだわり米生産者の小林正二さんが育てた新米こしいぶき。こしいぶ

#### 入荷!地元新米が遂に届きました!

きは新潟県のおいしい品種で、愛知県ではほとんど作られない珍しいお米です。小林さんの生産量もわずかです。毎年11月には完売してしまう人気のお米です。農薬もほとんど使用していませんので安心して食べていただけます。※2kgよりお好みの精米できます。胚芽つき白米で食べてみてください。次のページで詳しくご紹介。

#### 玄米だんごのご紹介「焼しようゆ」



#### 定番 玄米だんご のご紹介

伊豆諸島樽仕込しようゆを使った香ばしい味が人気の焼しようゆ。

#### 玄米だんご「不動のナンバーワン!」

発売当初から初めての購入時は「玄米だんご」の本来の味を知りたいと買い求めるお客さんが多かった。玄米だんごもだいたいぶ認知されてきた現在でも、いわゆる定番の中の人気ナンバーワンの座を譲ることはない。最近食べてないと思った方は初心「焼しようゆ」に帰ってみてくださいね。

10月の「新米さん」  
こしいぶき  
(愛知県豊橋産) 418円

1kg20円引

●本券持参で  
お試し価格として  
今回の新米さんを  
1kg20円引きで  
購入できます。

10kgまで  
購入可能

●有効期限/平成24年10月末日まで

11月の「新米さん」  
ミルクークイーン  
(愛知県豊橋産) 468円

1kg20円引

●本券持参で  
お試し価格として  
今回の新米さんを  
1kg20円引きで  
購入できます。

10kgまで  
購入可能

●有効期限/平成24年11月末日まで

限定 10月の暦だんご  
さつまいもあん

さつまいもの皮が  
入った甘くて美味しい  
さつまいもあんです。

5本まで  
購入可能

1本20円引

●本券持参で暦だんご1本通常120円が特別価格100円で購入できます。  
●有効期限/平成24年10月末日まで  
●暦だんごは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

限定 11月の暦だんご  
きなこつぶあん

人気の玄米きなこに  
粒あんをのせた  
贅沢な逸品です。

5本まで  
購入可能

1本20円引

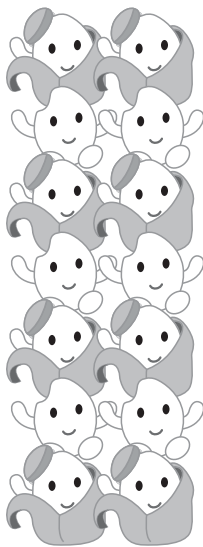
●本券持参で暦だんご1本通常120円が特別価格100円で購入できます。  
●有効期限/平成24年11月末日まで  
●暦だんごは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

おいしく食べて  健康&ダイエット

# 玄米Life

## 野田店長の「玄米ライフ」

玄米100%ごはんでは、どうしても食べにくい。また、ご主人や子どもが食べてくれない等でお悩みの方へおすすめの一つに「ハーフ1/2玄米」があります。簡単に言えば、玄米50%・白米50%で炊くことで、とても食べやすくなります。炊き方は、玄米だけを先に洗



シと玄米と玄米を強くこすりあわせて、玄米にキズをつけるイメージで強く洗ってください。そして、白米を合わせて普通にもう一度洗い、水加減少し多めで炊いてください。これなら家族で食べられるかも？



### これなら美味しい「ハーフ1/2玄米」

玄米には健康とダイエット効果がUPするビタミン・ミネラル・食物繊維がいっぱいです。このコーナーでは、おいしく続けられる玄米生活を紹介していきます。ぜひチャレンジしてみてください。



玄米を普通の炊飯器で炊く場合、どうしても手間がかかったり、炊けた玄米ごはんが硬く食べづらいこともあり、玄米食が続かないと言われる方が多くみえます。こんな方におすすめなのが、「あらびき玄米」です。あらびき玄米は精米機で玄米の表皮(水をはじく硬い皮)を極薄力

ツトすることにより、玄米の栄養はそのままで、白米と同じように普通にたくことができるのです。また、白米に2/3割混ぜて炊いても美味しく食べることができ、

玄米生活を手軽に体験することが出来ます。「これなら続けられる。」と、多くのお客様が召し上がられていますので、是非お試しください。







### 普通に炊ける「あらびき玄米」

## シリーズ VOL.1



**お好み精米**

-  あらびき玄米
-  3分づき精米
-  5分づき精米
-  7分づき精米
-  胚芽つき白米
-  ピカピカ白米

お好みの玄米をその場でスピード精米!(5kgなら約3分)ピカピカ白米や胚芽米(3分~9分づき)、あらびき玄米などに精米でき、あなたにピッタリのお米にきっと出会えます。

全国から探した安心・安全なお米、とびっきり美味しいお米、珍しいお米が常時30種類以上あります。



## 高価な薬やサプリメントに頼る前に 毎日の食の習慣を見直してみませんか?

### ＊ マザーの会案内 毎月開催中

午前10:00～午後3:30

#### 千歳通店

- 10月23日(火)
- 11月25日(日)
- 12月19日(水)

#### 八幡店

- 10月19日(金)
- 11月20日(火)
- 12月17日(月)

#### こんな方に特にオススメです

- ・安全な食で子どもを育てたい。
- ・病院に行ってもいまいち良くなっていない。
- ・ずっと薬を飲んでいる。
- ・自分の健康に自身が無い。
- ・減塩が体にいいと思っている。
- ・情報が多すぎて何を  
選択していいかわからない。

お1人20分程度で食の基本をお伝えします。  
試食をしながら楽しく学べる「マザーの会」で賢いお母さんになりましょう♪

### 時間などの予約やお問合せは各店へお気軽にどうぞ

太陽の光と自然の風のみで自然結晶させた完全非加熱天日結晶塩

### 「母なる海からの贈りもの マザーソルト」

生命に満ちた満潮時の深層海水だけを陶器を敷きつめた塩田に引き込み、自然結晶させ一年間熟成させた塩です。70種類以上のミネラルがそごなわれることなくしかもバランスよく入っています。

#### ●販売価格

2kg	2,310円(税込)
1kg	1,365円(税込)
500g	735円(税込)
250g	390円(税込)

サンプル  
あります

#### 使い方いろいろ

- お料理全般、お漬け物に
- 野菜やサラダにかけて
- 肉や魚を焼く前に、20分ほど塩水につける
- 野菜やパスタをゆでる(水1Lに10g)
- ご飯を炊く30分前にひとつまみ入れる
- お風呂の中に入れる(大さじ1杯)
- 足湯に44～45℃のお湯に20gぐらい
- 歯ブラシにつけて歯磨き
- ペットのミネラル補給に
- ガーデニング、家庭菜園に  
(水1Lに10gを溶かし、  
1日おきに草花や野菜の根元に)

### マザーソルト 今回店頭にて試食プレゼント(数量限定)

一般的には減塩が体に良いと言われていますが、塩には天然塩と化学塩があり、現在一般的に塩と言われているのは化学塩のことです。本物の塩と呼ばれる塩とは海水に含まれる約70種類のミネラルが残っていて生命の営みを支える大切な働きをしてくれるのです。私は毎日、朝と夜にマグカップ一杯の水にマザーソルトを小さじ一杯溶かして飲む習慣を8年以上続けています。また、ご飯を炊く時にお米3合に小さじ半分入れてみてください。甘みのあるご飯になり、ミネラルも採れますのでおすすめです。今回、マザーソルトの無料サンプルを限定でご用意いたしましたので、レジにて申しつけてください。



いのちの塩

# 食特集

気になる今年の食事情～

## のだやの放射線測定

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



「米のだや店長 野田」が素朴な疑問や質問に答える特集。新米を待っている方も多いはず!  
そこで第1回は新米のお話をしたいと思います。



### 震災が我々に与えた食への安全性への警告

東北大震災による福島  
の原発事故以来、私たち  
の食の安全・安心に新た  
な心配が1つ増えまし  
た。以前は農薬や化学肥  
料が1番の関心で無農  
薬などこだわり農法に  
人気が集まりました。  
特に東北のお米は味も  
良く、のだやの契約生産  
者も多いので原発事故  
があった後の23年度産は  
どうなってしまうのか?  
とても心配でしたが、の  
だやを含め生産者団体  
やJA、米問屋さんが独  
自に放射線測定器を購

入し、安全チェックをし  
た結果、のだや契約生産  
者のお米は全てOKで  
安全の確認がとれ安心  
できました。その後、い  
ろんな研究でどうも微  
生物の多いこだわり農法  
の田畑では微生物の働  
きで放射性物質が減る  
のが早い、作物から放射  
性物質が検出されない  
などの良い結果が出てい  
ることを聞き、努力して  
いる生産者が報われた  
思いでした。



のだやで実際に使用している測定器

24年度の新米!  
ご期待下さい!

今年も24年度産新米  
が続々入荷中です。安心  
安全の確認をした美味  
しいお米をお届け致し  
ますので、ご飯ライフを  
楽しんでください。

豊川に3店舗 地元をはじめ  
安心安全な品質のお米を全国から

鑑定士のいるお米屋さん



お米一筋

農林水産大臣賞 受賞店

# 米のだや

**小坂井店**  
豊川市伊奈町前山1-15  
TEL.0533-78-2750(代)

至岡崎 公園 至R1 日曜日定休  
小坂井西小学校 西小坂井駅 至豊橋  
**小坂井店**

営業/10:00~19:00 日曜定休  
(だんご販売していません)

**八幡店**  
豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111

至岡崎 マクドナルド ビクトリア **八幡店**  
ロッテリア 国府駅 姫街道  
カーマ ケンタッキー 名鉄豊川線  
**玄米だんご販売中** 至豊橋

営業/10:00~19:00 年中無休  
(だんご販売は10:30~)

**千歳通店**  
豊川市千歳通り2丁目20-1  
TEL.0533-89-9255

至R1 至豊橋 至新城 豊川稲荷  
体育館 千歳通り ガスト 豊川駅  
姫街道 名鉄豊川線 **玄米だんご販売中**  
市民病院 サンヨネ 阪川線  
木曾路 **千歳通店**

営業/10:00~19:00 年中無休  
(だんご販売は10:30~)



## 玄米Lifeだより

次回の発行は11月予定

来月の 予告  
食特集

冬の風物詩~やっぱり気になる  
年末年始のおもち事情