



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!「野田店长」がわかりやすく『食』事情をお知らせします〜♪

### 食物繊維不足を解決!! 人気の「麦」に迫る! ④

#### のだや契約米のご紹介「無農薬ヒノヒカリ」



愛知県新城市  
FFC農法ヒノヒカリ玄米1kg 428円

#### お米 ニュース

new rice

新城市の今泉さんと  
は15年以上の付き合いで  
すが、5年程前から今泉

#### 地元の無農薬米 今泉健次さんのヒノヒカリ

さんと私(店长)のこだわりを合わせてFFC農法(無農薬米)を育てています。FFC農法とは田んぼの水を生命が育む生きた水に変えることで土壌環境が変わり安全で健康なお米が育つのです。  
はつきり言って無農薬でこの価格はあり得ません!! これも今泉さんと私のこだわりです。

#### 玄米だんごのご紹介「焼きつぶあん」



北海道産あずきを使用した  
のだやオリジナルのこだわりつぶあん

#### 人気 玄米だんご のご紹介

実は新商品の焼き黒ごまの試作の中で、偶然に生まれたのがこの焼き

#### 新商品試作から生まれた焼きつぶあん

つぶあん。焼き黒ごまは素焼きした玄米だんごの生地の上に黒ごまあんをのせたもの。そこから「定番商品のつぶあんも素焼きした生地にあんごをのせてみては...」と試したところ、スタッフが声をそろえて「おいしい!」と言。焼いたことで、香ばしさとつぶあんのおいしさを引立たせ、現在評判の1本です。

2月の「今月のお米」  
無農薬ひとめぼれ  
(岩手県軽米市) 498円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今回の今月のお米を1kg20円引きで10kgまで購入可能
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年2月末日まで

3月の「今月のお米」  
ミルクークイーン  
(長野県飯綱産) 498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10kgまで購入可能
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年3月末日まで

限定 2月の暦だんご  
黒ごまだんご

黒ごまきなこと  
焼き黒ごまの  
2種の味で新登場!!

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。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年2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 3月の暦だんご  
さくらあん

この季節期間限定の  
大人気さくらあん。  
さくらの香りいっぱい。

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。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年3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」

「お米は白米ではもったいない!!」  
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。

シリーズ VOL.3

かんたん

### 「米ぬかサプリ」の作り方

米ぬかと胡麻で高価なサプリメントに負けない!?  
自家製の安心サプリメントが低価格で作れます

**材料** ●米ぬか/200g ●金ゴマ/80g

**作り方.1** 金ゴマを荒削りしておく。

**作り方.2**

ぬかをゆっくりと口火で  
15~20分炒める。



キツネ色になったぬか

**作り方.3**

キツネ色になったら  
金ゴマを混ぜてできあがり!!



金ゴマ

**食べ方**

毎食事に大さじ1杯を目安に、2週間目安に食べきって下さい。

※そのまま食べても、みそ汁、ハンバーグ、餃子など料理に  
混ぜたり、水やミルク、ヨーグルトに混ぜてもOKです。

※高齢の方・例年齢の方は  
小さくして食べてね。

保管は冷蔵庫で。

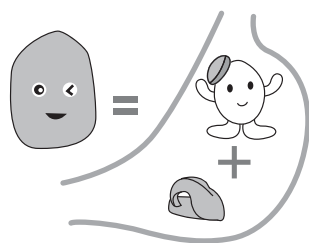
店頭で安心・こだわりの米ぬかを  
無料プレゼントしています、ご活用下さい。

金ゴマは1袋40g・158円で店頭販売中。



玄米食はビタミン・ミネラル・食物繊維をバランス良く摂取できることで美容と健康、そしてダイエットにもうれしい体験が出るのですが、やっぱり白いピカピカごはんが一番と言われる方に「米ぬかで玄米食」をご紹介します。単純な発想なのですが玄米を精米すると「白米と米ぬ

か」になるので、ごはんは白米でおいしく食べて米ぬかをサプリメントとして別に食べればお腹の中では玄米を食べたのと同じことになる!と言うものです。  
米ぬかには玄米95%の美容と健康成分が入っているので活用しないのは非常にもったいないのです。この方法なら



手軽に誰でもできますので「米ぬかサプリ」の作り方を参考に今すぐチャレンジしてみてください。

「米ぬか美容健康法」ダイエットにもOK!  
「白いごはん」と米ぬかで玄米食!」

つきたて 新鮮

玄米 高値売り 店頭精米の店 2kgより精米します。

### お好み 精米

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。

- 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

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

- 2月26日(火)
- 3月24日(日)
- 4月23日(火)

#### 八幡店

- 2月18日(月)
- 3月19日(火)
- 4月19日(金)

#### 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。
- ・ずっと薬を飲んでる。
- ・自分の健康に自身がない。
- ・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

## 我が家で天然ミネラル温泉気分 「きららの石」

ご家庭で簡単に温泉気分がお楽しみ頂けます。  
(ネットに入れて浴槽に浸すだけ)お湯がまろやかになり、  
身体がいつもでもぼかぼか。浄化作用がありますので、  
お湯の汚れ、臭いが気になりません。

○石を活性化させるため、1～2ヶ月に一度くらい天日に干してあげましょう。

#### ●販売価格

きららの石(小粒)2kg  
3,780円(税込)

きららの石(大粒)2kg  
4,515円(税込)

### 使い方いろいろ

お持ちのポットで手軽にミネラルウォーターが作れます →

- 流水で良く洗い、目の細かい洗濯ネットに石を入れ、お風呂に入れてください。  
(浴槽の傷つきを防止する為、ネットを二重にされると良いと思います)
- 目安として一般家庭用の浴槽に2kg以上入れると効果的です。(沸かすタイプのお風呂の場合)
- 朝から石を入れて水を張っておく。(給湯式の場合)
- 石がかくれる位のところまで水を張っておき、少し熱めの湯を足す。(節約には)
- 髪がつつつやになる。 ○発汗が良い。



### 店長からの つしプレゼント

きららの石を  
お買い上げの方に  
アレルギーの方でも安心

フォーユー  
天然固形石けん  
1個プレゼント

お買上げ1袋毎に1個。  
■平成25年3月末日まで有効

見た目はその辺りに転がっている石ころの様に見えるますが、「石英片岩」と言う約2・000万年前に海洋プレートがぶつかり合って超高压・超高温下で生まれ天然鉱石です。  
遠赤外線効果がとても高く胃腸にやさしいミネラルウォーターが作れるし、お風呂で使えば体がしつかり温まる温泉になります。半永久的に使い続けることができるのでとても経済的で私のお気に入りグッズの一つです。



きららの石

# 食特集

気になる今の食事情～

## 食物繊維不足を解決!! 人気の「麦」に迫る!

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



雑穀や発芽玄米がブームとなる中、昔から不動の人気なのが麦です。昔は米が高くて食べれず、麦めしが食べられていましたが今では逆転していますよね! 大麦の最大の特徴は水溶性と不溶性の2種類の食物繊維を豊富に含んでいるところで、ナント玄米の4倍もあるのです。最近テレビでも取り上げられ人気急上昇中の大麦!! その実力を試してみますか?



### 注目! W(ダブル)の食物繊維の働き



#### 不溶性食物繊維=出す

- ・排便促進
- ・有害物質吸着
- ・排出促進



不溶性食物繊維

#### 水溶性食物繊維=抑える

- ・血糖値上昇抑制
- ・コレステロール濃度正常化
- ・血圧上昇抑制
- ・腸内環境正常化



他の食品と一緒にゼリー状になって消化管を通過するため、消化吸収速度を遅め血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。

カロリーまでやさしい

### 白米に比べて下がっちゃいます



炊飯後の栄養成分比較 (茶碗1杯150gあたり)

白米のごはんと比べると... /

	ごはん(精白米)	もち麦ごはん
エネルギー	252kcal	198kcal
食物繊維	0.5g	2.4g

※(財)日本食品分析センター分析値および五訂食品成分表より作成

#### 便通の改善に役立つ

#### 生活習慣病の予防に役立つ

出す + 抑える 効果が期待できるのは Wの食物繊維を含む「大麦」だけ!

#### 食べ方

ごはんに入れて炊く麦めし以外にも麦だけを茹でてサラダやスープの具に使うのもぶちぶち食感で新しいおいしさです。

#### 店長のおすすめ麦

もち麦→普通の麦はごはんに入れておくとごはんの粘りが少なくなるのが、もち麦はもちもちごはんになります。白麦習慣→麦が入っていることがわからない位にお米そっくりで美味しいです。

食べて健康、キレイに! 7日間! 麦でセインメニュー

**1日目** 麦でパリとチャーハン  
1食分のセイン約3.1g

**2日目** 香ばしい雑穀と麦のカレー  
1食分のセイン約1.1g

**3日目** 他の野菜と茹でただけぶちぶち食べるスープ  
1食分のセイン約7.9g

**4日目** 炊飯器でかんたんパラっとピラフ  
1食分のセイン約4.3g

**5日目** 茹でてプチプチサラダ  
1食分のセイン約3.7g

**6日目** 麦ごはんと長芋生姜炒め  
1食分のセイン約3.8g

**7日目** 野菜トッピング麦とろ  
1食分のセイン約2.4g

食べてみたい! という方はこちら >>> <http://hakubaku.co.jp/fiber> [はくばく] 検索

## 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

**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

営業/10:00~19:00 日曜定休 (だんご販売していません)

**のだや 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 コーマケンタッキー 名鉄豊川線 至豊橋

営業/10:00~19:00 年中無休 (だんご販売は10:30~)

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

至新城 豊川稲荷 千歳通り ガスト 豊川駅  
至R1 至豊橋 千歳通店  
名鉄豊川線 阪田線

営業/10:00~19:00 年中無休 (だんご販売は10:30~)

鑑定士のいるお米屋さん



農林水産大臣賞 受賞店

米のだやの情報満載! 本紙バックナンバーも見られます <http://come-nodaya.jp/>