



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~♪

## 健康を大切にされる方が選ぶ「こめ油」とは? ④

### のだや1番人気の「ピロール米」



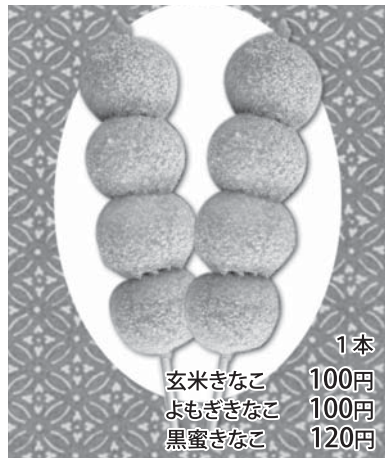
**お米**  
ニュース  
new rice

健康を1番に考える方に絶大な人気のピロール米。その人気の秘密は

### サプリメントがいらなくなる!? 超健康米

他のこだわり米と比べ圧倒的にカルシウムやビタミン・ミネラルが多いこと、何と言っても「弱アルカリ性の米」であることです。詳しくは店頭でお気軽にお尋ね下さい、別紙資料がありますので詳細をご覧くださいませ。  
アトピー専門医が推奨するピロール米が今後注目を集めそうです。

### 玄米だんごのご紹介「きなこだんご」



人気  
玄米だんご  
のご紹介

使用するきな粉は、深炒つ、「きなこだんご」。

### のだやオリジナルきな粉をたっぷり

り丸大豆きな粉と、「口に入れた瞬間に甘さが広がるマザーシユガー」と、コクのある甘さがじっくり伝わる種子島のさとうの二種類のこだわり砂糖をブレンドした、のだやオリジナルの美味しさです。  
きな粉をたっぷりとまぶした玄米とよもぎ二つの味をお楽しみください。

4月の「今月のお米」  
ピロール米コシヒカリ  
(福井県大野産) 650円

1kg50円引

- 本券持参でお試し価格として今回の今月のお米を1kg50円引きで購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年4月末日まで

10kgまで  
購入可能

5月の「今月のお米」  
ピロール米コシヒカリ  
(山形県高島産) 680円

1kg50円引

- 本券持参でお試し価格として今回の新米さんを1kg50円引きで購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年5月末日まで

10kgまで  
購入可能

限定 4月の暦だんご  
黒蜜きなこ

よもぎと玄米の2種類の味から選べます。

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。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年4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 5月の暦だんご  
抹茶あずき

北海道産あずきと西尾産の抹茶を使用した贅沢な逸品。

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5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

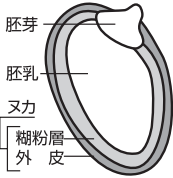
# 玄米Life

「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.4

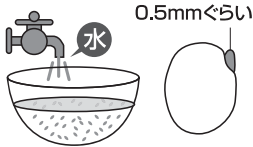
### 野田店長の「玄米ライフ」

#### 発芽玄米の構造



胚芽がわずかに発芽することで、米養価・味ともにアップする。

- 1 玄米(5合)をよく洗い、2日間水につけて玄米を発芽させます。(夏場は冷蔵庫で保管します)  
※発芽は小さいので見た目には分かりにくいです。



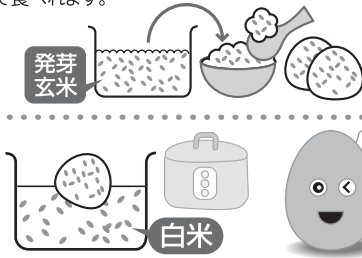
0.5mmくらい

- 4 白米と合わせて炊く場合  
普通に白米を炊く準備をし、最後に③の冷凍した発芽玄米おにぎりに上のにせ普通に炊いてください。  
炊いたら混ぜ合わせてできあがり。

#### かんたん「発芽玄米」を作ろう

**材料**・玄米5合 ※白米より少し多めの水加減で炊いて下さい。  
発芽は玄米を水に浸すと約4時間から発芽の準備に入り水温によりますが24時間から48時間で発芽します。

- 2 発芽玄米だけで炊く  
①でできた発芽玄米を白米を炊くようにふつうに炊いてできあがり。
- 3 おにぎりを作り冷凍すると便利  
②で炊けた発芽玄米を好みの大きさのおにぎりにして冷凍保管しておきます。食べたい時にレンジ等で解凍して食べれます。



**番外編** 上記方法は面倒で出来ない方は炊く前の浸水時間を6時間以上、できるだけ長時間にすることで発芽の準備で成分が増えるので近い状態にすることができます。

便秘改善、高血圧・血糖値・糖尿病など(成人病)、毛髪活性化、疲労倦怠感の改善、美肌効果などへの効果が期待できます

全国的に玄米を食べられる方が増えていますが、玄米ごはんを食べるなら絶対、発芽玄米にしてから食べた方が「お得」です。

また糖化酵素が働いてやわらかく甘い消化吸

収の良い玄米に変わるので発芽させないと非常にもつたないのです。左の作り方を参考に自分に合った方法を見つけてみてください。

これからは「発芽玄米」で食べよう  
玄米は発芽させないと損しますよ

### 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。

つきたて新鮮

計り売り 店頭精米の店  
2kgより精米します。





## 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

- 4月23日(火)
- 5月23日(木)
- 6月23日(日)

#### 八幡店

- 4月19日(金)
- 5月17日(金)
- 6月18日(火)

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

### 花粉症対策に

～体内の免疫力を高める～

## ベジタブルパウダー

太陽の恵みを受けて育った野菜の栄養がたっぷり。  
野菜には酵素の働きを助けるビタミンやミネラル、  
又食物繊維など健康維持に必要な栄養が多く含まれています。  
なかでも「緑黄色野菜」にはお肌や身体の老化予防に働く  
「カロチン」がたっぷり。ベジタブルパウダーを摂ることによって  
不足しがちな野菜をしっかりバランス良くとり入れることができます。

- 1日5～10g(野菜100～200g相当)程を目安にお召し上がり下さい。

● 販売価格  
150g  
2,625円(税込)



～体内の免疫力を高める～ **β-カロテン**

β-カロテンやリコピンなどのカラフルな野菜の色素成分は、抗酸化作用を発揮し、免疫細胞の働きを助けます。さらには、カロテンをとると、体内で必要な分だけビタミンAに変り、免疫力を高めることができます。

【代表的な野菜】かぼちゃ、にんじん、トマト、赤パプリカ

免疫細胞の数を増やし、働きをサポートする **ビタミンC**

免疫細胞の数を増やしたり、有害物質の発生を防いだり、ウイルスの活動を抑えるなど多彩なパワーで免疫力を高めます。日々消費されやすいビタミンなのでこまめにとることが大切です。

～母なる海がもたらす大自然の恵み～

## マザーウォーター

自然が生み出した母なる水。

点眼にも使われている成分で、体液や血液と等しい浸透圧があり、  
スプレータイプなので、化粧水として毎日のお肌のお手入れや  
あらゆる皮膚疾患、目・鼻に直接スプレーしてください。

● 販売価格  
250cc(本体)  
2,415円(税込)  
500cc(リフィル)  
4,200円(税込)



### 使いいろいろ

○鼻炎、目のかゆみ・疲れ・緑内障・白内障、化粧水、かゆみ、やけど、風邪の予防、  
虫さされ、にきび、切り傷など。いつでも、どこでも、何にでも使えます。



# 食特集

## 健康を大切に する方が選ぶ「こめ油」とは?

実は社会派!のだや店長 野田におまかせ!



こめ油 500g 420円  
1,500g 840円



今回は米ぬかから抽出・精油された油、「こめ油」についてのお話です。純国産原料100%で作られる安心で健康にもOKの日本の油を紹介します。

### 「こめ油」の 使い方は?

揚げ物、炒め物、ドレッシングにして使うと素材のおいしさが倍増します。天ぷらはさくっと仕上がりが、油っぽくならないので、胃にもたれづらく、冷めてもおいしく食べられます。

### 「こめ油」は何に 使われているの?

実は私たちの身近にはこめ油を使って作った食品がたくさんあります。加熱に強く、酸化しにくい特長を利用して、ポテトチップス、かりんとう、揚げせんべいなど、揚げ菓子に使われているほか近年ではマヨネーズ、ドレッシング、ソフトマーガリン、油漬缶詰めなどにもこめ油が使われるようになりました。

### 「こめ油」とは?

こめ油は米ぬかから得られる油で、こめ油には抗酸化作用のある「 $\gamma$ -オリザノール」という成分が含まれています。こめ油が酸化しにくいのは、この抗酸化成分の働きによるものです。また、トコトリエノールと呼ばれるビタミンEの仲間も注目されており、従来のビタミンE( $\alpha$ -トコフェロール)の数十倍の抗酸化力をもつといわれており、血中の悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を抑える効果なども報告されています。



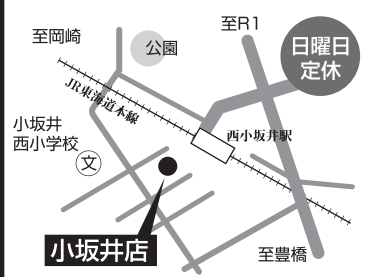
美味しいごはんづくりに...

ごはんを炊くときにこめ油を入れて炊いてみてください。米2カップに対して、小さじ1/2杯(2g)程度入れると米本来のこしと、しっとりしたうま味が生まれます。古くなった米などに使うのもおすすめです。こめ油が米粒を包んで旨みを包み込み、時間が経過しても米の匂いが長続きます。コレステロールがゼロで米ぬかのミネラル・ビタミンが豊富な食材です。使用しているホテルのシェフは「釜に米粒がつかず、栄養が豊かで、旨み・匂いが良いので満足している!」と言います。

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

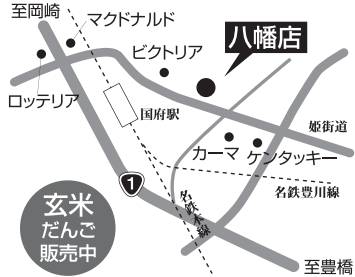
豊川市伊奈町前山1-15  
TEL.0533-78-2750(代)



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

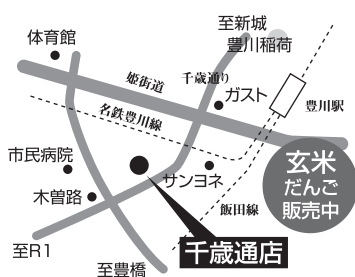
豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111



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



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