



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〜♪

### お医者さんもびっくり!!「カルゲンエース」とは?④

#### 魔法のお米「ミルクークイーン」



#### お米 ニュース

new rice

夏場のごはんを美味しくするお米があります  
ミルクークイーンと言う  
やわらかく、もち米に少  
し近い品種があります。

玄米1kg  
山形産ミルクークイーン 680円  
長野産ミルクークイーン 498円  
岩手産ミルクークイーン 448円

このお米はもちもちご飯の好きな方にとっても人気があるのですが、今、食べられているお米に少しブレンド(2〜3割)して炊いてみて下さい。新米の頃の美味しさに復活?しますよ。また冷蔵庫で冷やした水で炊くとさらに効果UPです!! 夏場の裏ワザお試しあれ。他にも「たきたて」「淡雪(こまち)」も同様に活用できます。

#### 玄米だんごのご紹介「よもぎだんご」



#### 人気 玄米だんご のご紹介

無添加・無着色「生よもぎ」で作っています  
一般的なよもぎの餅や  
団子は、よもぎの粉末と  
着色料で作りますが、の

だやのよもぎは静岡県の外岡さんのこだわり生よもぎ100%で無添加・無着色で作っています。よもぎの風味が強く、また玄米との相性もとても良く、よもぎの緑も鮮やかなこだわりのよもぎだんごです。よもぎ好きにはたまらない1本だと自信をもつてご紹介いたします。

1本  
よもぎつぶあん 120円  
よもぎみたらし 100円  
よもぎきなこ 100円

#### 6月の「今月のお米」 ミルクークイーン

(岩手県花巻産) 448円

1kg20円引

- 本券持参でお試価格として今月のお米を1kg20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6月末日まで

10kgまで  
購入可能

のだや 全店

#### 7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

- 本券持参でお試価格として今月のお米を1kg20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7月末日まで

10kgまで  
購入可能

のだや 全店

#### 限定 6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6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。

のだや 八幡店  
千歳通店

#### 限定 7月の暦だんご 玄米だんごパフェ

お好きな玄米だんごとお好きなアイスを組み合わせたパフェ。

5個まで  
購入可能

1個280円

- 本券持参で玄米だんごパフェ1個通常300円〜320円をどれも1個280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7月末日まで
- 玄米だんごパフェは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

のだや 八幡店  
千歳通店

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。

## 野田店長の「玄米ライフ」

シリーズ VOL.5



### 初夏〜夏場のお米の保存方法

〜玄米・分づき米の方は特に必見〜

- ① 気温が低く
- ② 湿気が少なく
- ③ 日光が当たらない暗い所がベストですが初夏〜夏場に家庭でこのような場所を確保することは一苦労です。

ご家庭での保管のベストな方法は「チャック付の密閉容器(ジップロックの様なもの)に入れ、冷蔵庫(野菜室)で保管すること」です。

またお米をたくさんもちってしまつた等で、とても1ヶ月以内に食べきれない量の場合におすすめの「圧縮袋」です。お米を米袋ごと「布団や洋服などに使う圧縮袋」に入れて空気を抜いて下さい(常温で保管できます)。

この時期はまとめ買いをせず2〜3週間で食べられる量をおすすめしていますが、私が考える

実はお米は生鮮食品です。特に分づき米、玄米はぜひお願いします。なぜか?という胚芽やぬか層に含まれる油分が酸化しやすいのと栄養価が高いので虫が付やすいからです。あと、無農薬などのこだわり米の方が、一般米と比

べ、虫が付きやすい傾向があります。またお米をたくさんもちってしまつた等で、とても1ヶ月以内に食べきれない量の場合におすすめの「圧縮袋」です。お米を米袋ごと「布団や洋服などに使う圧縮袋」に入れて空気を抜いて下さい(常温で保管できます)。

※ただし、時々空気が入っていないかのチェックを忘れずに!!



日光が当たらない暗い所

気温が低く  
湿気が少なく

こわい...

たくさんのお米は  
圧縮袋  
de  
密封!

つきたて新鮮

計り売り  
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

- 6月23日(日)
- 7月22日(月)
- 8月21日(水)

#### 八幡店

- 6月18日(火)
- 7月17日(水)
- 8月19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

発売から2年たくさんのご愛用と多くの効果が得られています

### 植物性発酵低分子エキス **エンザM5**

※強力な抗酸化作用をもつ機能性食品です。

従来の常識を覆す低分子な納豆菌糸体と発酵ポリフェノール!

マザーシリーズによりさらにバランスのとれた  
理想的な体内作りが実現しました!

●販売価格

550ml 9,975円(税込)

#### 発酵による 低分子化で 超吸収!!

長い間発酵熟成されたエンザミン・ポリフェノールは  
極限状態で耐え抜いた結果、熱や酸に強く、低分子で  
体内吸収率が常識を覆す結果になりました。

#### 🌐 エンザミン

微生物学の権威赤沢教授が生みの親。  
納豆菌の代謝産物が消化、吸収を助け、体内  
の酵素やホルモンバランスを整えます。有用  
微生物発酵代謝エキスをベースにしたエキ  
スです。

#### 🌐 発酵ポリフェノール

約3,000種類あるポリフェノールの中から最も  
抗酸化作用の高いリグノポリフェノール。開発  
から20年、岐阜薬学大学故北村二郎博士(微  
生物講座)をはじめ、発酵熟練者により低分子  
な物質の抽出に成功しました。

体内細胞・体内酵素に働きかけ“生体内代謝”を劇的に  
改善します。強力な抗酸化力は免疫力を助けます!!

#### 🌐 きららの水・マザーシロップ・マザーソルト・マザーリカー

抽出にはきららの水を使用しており、体内のバランスを整えるために  
必要な栄養成分やミネラルを配合しました。

#### 🔑 お召上がり方

空腹時に中さし約1杯  
(9ml)をきららの水で  
4～5倍に希釈して朝  
晩2回お召上がり下  
さい。1日18mlで約  
1ヶ月分です。

(きららの水で希釈することで  
菌が増殖し始め、腸内の菌も増  
える設計がされています。)

特にこんな方に! > アレルギー・アトピー・糖尿病・高血圧・病中、病後・慢性疲労・がん予防・しみの解消



# 食

## お医者さんもびっくり!!

# 「カルゲンエース」とは?

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



## 特集

今回は結果の出るカルシウム飲料として、30年以上の根強い人気を誇り、病院、保育園、老人ホーム、赤十字血液センターなどの全国600ヶ所以上の公的機関で採用されている「カルゲンエース」をご紹介します。

## なぜカルシウムが多く必要なのか?

人間の血液は弱アルカリのPH7.4ですが、アルカリ性の食品(くだもの・野菜など)に比べ、酸性の食品(お米・小麦や肉・魚など)を多く食べる日本人は血液が酸性に傾くと骨や歯のカルシウムを溶かして、血液をPH7.4の弱アルカリに保つため多くのカルシウムが必要になるのです。歯の弱体は骨粗鬆症の危険信号です。



**カルゲンエース**  
カルシウム含有量 150mg

1ケース 2,400円



**ダイエットエース**  
カルシウム含有量 200mg  
食物繊維 6g

1ケース 2,880円



**しっとりカルゲン**  
カルシウム含有量 130mg  
コラーゲン 1000mg

1ケース 2,400円



**りんごカルゲン**  
カルシウム含有量 130mg

1ケース 1,920円

友人に骨粗鬆症改善の相談をしたところ、「カルゲンエースを試したら?」と言われたので、3ヶ月単位で頑張るつもりで90本買いました。半年過ぎた頃、病院の医師から「骨粗鬆症の数値が止まったね」と言われたので「ひょっとしたらいずれ上がるかも?」と期待していました。2年後の計測で「年齢相当より上昇している! 何かしてますか?」と医師から問われ、嬉しかったのでカルゲンエースの話をしました。すると「薬では骨粗鬆症の低下を防ぐだけで、上昇はありえないよ!」と驚かれました。

### 新しくお母さんになられる方へ

爪が割れやすかったり、黒ずんでいたりする方、また、ツワリがひどい方もカルシウム不足が原因かもしれません。元気な赤ちゃんの誕生のために、カルシウムを十分取りましょう。



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 カーマ 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 豊川駅 玄米だんご販売中  
体育館 千歳通り ガスト 名鉄豊川線  
市民病院 サンヨネ 飯川線 至豊橋

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