



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~♪

TVで話題の旨いお米がぞくぞく入荷中!! ④

これ?お米の名前「森のくまさん」

数量限定入荷



玄米計売り1kg 498円
(お好みに精米できます)

お米 ニュース

new rice

お米とは思えないかわい
い名前(品種)でありなが
ら、本格的な美味しさで

昨年の食味ランキング二位に輝いた米

人気急上昇のお米「森のくまさん」。名前の由来は、「森の都」熊本で生産された米から付けられ、美味しい米「コシヒカリ」と「ヒノヒカリ」を掛け合わせ、いいとこ取りしたことで昨年の日本穀物検定食味ランキングで一位になり、TVで紹介されたことで品薄の人気米になっています。食べてみた方はお早め!!

玄米だんごのご紹介「天津甘栗あん」



天津甘栗あん 120円

人気 玄米だんご のご紹介

ご年配の方まで人気があ
る天津甘栗。その天津甘
栗が、のだや人気の玄米
だんごに冬限定で登場!

つぶがたっぷり、冬限定の天津甘栗あん

香ばしく焼かれた玄米だんご生地、つぶがたっぷり入った天津甘栗あんが組み合わせ、上品な一品ができあがりました。天津甘栗のほじよい甘さが、寒い冬のお茶請けにもぴったり。お土産としてもおすすめです。

1月の「話題のお米」 森のくまさん

(熊本県産) 1kg 498円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今月のお米を1kg20円引きで購入できます。
- 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26年1月末日まで

2月の「話題のお米」 さがびより

(佐賀県産) 1kg 448円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今月のお米を1kg20円引きで購入できます。
- 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26年2月末日まで

限定 1月の暦だんご 天津甘栗あん

おいしい天津甘栗がナントあんこになって大好評!

5個まで購入可能

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26年1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 2月の暦だんご 焼黒ごまあん

黒ごまあんきなこと焼黒ごまあんの2種の味を用意しました

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26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。

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。

お米の常識が変わります

part1 (美容と健康編)



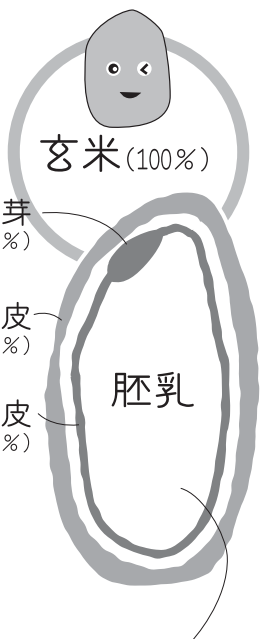
おいしさそのまま「胚芽白米」で

いつまでもキレイで元気に

〜白米と変らず食へられて

3倍〜8倍も美容&健康成分UP〜

タニタ食堂の金芽 胚芽が少し残るだけ そのままでするので、逆
米やほっともつとの でもレベルがぜんぜ にこれを知ってしまう
金芽ごはん、最近 ん違うご飯になるの と「白米ではもったい
お米の胚芽がようや が分かって頂けると なくて食べられない」
く注目されるように 思います。 とよく言われます。毎
なつてきました。 米のだやでは、「胚 日のご飯でビタミン、
左のイラストを見 芽白米」と呼んでいま ミネラル、食物繊維が
ていただくと分かる すが、8分〜9分づき 豊富にUP!!いつま
ように、お米の栄養 で精米して胚芽を残 でもキレイで健康を
素のなんと65%が胚 しつつ、白く仕上げる 応援する新しいごは
芽に集中しているの 一番人気の精米方法 ん「胚芽白米」に切り
です。ちなみに白米 です。特に、9分づき 替えよう!!まずは9
は5%しかないので、 なら白米の美味しさ 分づき白米から…。



玄米(100%)

胚芽 (65%)

果皮 (15%)

種皮 (15%)

胚乳

米ぬか(95%) 白米(5%)

※()内は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養素の割合

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

-  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

- 1月23日(木)
- 2月23日(日)
- 3月26日(水)

八幡店

- 1月15日(水)
- 2月17日(月)
- 3月17日(月)

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♪

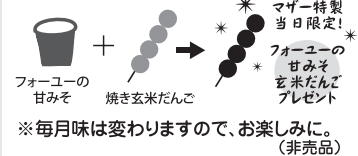
時間などの予約やお問合せは
各店へお気軽にどうぞ

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。

マザーの会限定企画

マザーの会に参加された方だけに、マザー商品を使って作った特別な玄米だんごをプレゼント!!



人の体は常に正しく働く



～産婦人科医・伊藤慶二先生講演会記録より～

人の体は正しく働きます。人間の体というのは、ひとつの小宇宙、宇宙です。神様が創られた究極の完成品なんです。これは間違いない。ですから、人の体は、どんな状況になっても正しく働く。だから、正しく働くようにもっていくことが、いちばん早い病気の治し方です。いろんな薬を使ったり、手術をしったりという人間の浅知恵では、とても追いつかないですね。

どんな病気の治し方でも、結局、最後に病気を治しているのは、その人の生命力なんです。薬が病気を治すということは絶対にない。薬は、症状を加減したり、機能を調節して症状を軽くしたりすることはできますが、病気はその人の体が、生きる力が治してくれる。

生命力が高まって、体の細胞がいきいきしてきますと、体は早く、正しく、強く働いてくれます。そうすると、病気も腫瘍も、手品みたいにフッと消えます。だから、どんな末期ガンでも、逆転ホームランを打って治ることが可能なんです。病気になる過程で働いた要素をはずして、生命力を高めると、末期ガンでも治すことは可能です。



食 TVで話題の「旨いお米」が 特集 ぞくぞく入荷中!!

part2(おいしさ編)

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



長年にわたり新潟産を筆頭にコシヒカリがおいしいお米の代名詞になっていましたが、近年ではTV等で話題になり「ゆめぴりか」や「つや姫」などコシヒカリとは違う新しいタイプの食感(旨さ)で人気のお米が登場してきています。本来お米の美味しさは1人1人違いがあって、やわらかいご飯が好きな人、少し硬めのしっかりタイプやもちもちタイプ、あっさりタイプのご飯といった様に旨さの好みが個々あるのです。今回はあなたにピッタリのお米選びの参考に食感別で話題の新品種などをご紹介します。

「TV 満天青空レストラン」で毎年秋にいち押しの新米を紹介しています。

今年のいち押しの米 秋田県産「淡雪こまち」

その名の通り淡雪のように白く、口の中でご飯がとろけます。

昨年のいち押しの米 佐賀県産「さがびより」

ご飯1粒1粒がしっかりしているのに粘りも甘みも抜群です。

こんなお米もあるのです!!



島根県産「LGCソフト」

体に吸収されやすいタンパク質が一般のお米の1/3以下です。

北海道産「ゆきひかり」

お米アレルギーが出にくい米として有名です。



やわらか食感タイプ	ササニシキ・かぐや姫・つや姫など
もっちり食感タイプ	コシヒカリ・はえぬぎ・森のくまさん・ひとめぼれ など
しっかり食感タイプ	さがびより・ヒノヒカリ・ハツシモ・あいちのかおり など
あっさり食感タイプ	ななつぼし・あきたこまち・花キラリ・いわてっこ など
モチモチ食感タイプ	ミルクキーン・ゆめぴりか・淡雪こまち・龍の瞳など

食べ比べると面白いよ!!



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

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)

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

玄米だんご販売中

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

至岡崎 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
木曾路 サンヨネ 飯川線
至豊橋

玄米だんご販売中

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 水食味鑑定士

農林水産大臣賞 受賞店
お米一筋 米のだや