



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〜♪

ちょっとブレイク! 米へんの漢字クイズ! ④

お米
ニュース

new rice



宮崎県高千穂町「棚田ヒノヒカリ」

神話の里、宮崎県高千穂町の棚田米安心安全な特別栽培ヒノヒカリ。夏でもおいしくおすすめです。



神話の里のお米…
神さまからの
「さずかり物」



パワースポットのお米を食べて
運気を上げませんか?

玄米
計売り

1kg 468円+税
30kg 12,000円+税

(お好み精米は次のページをご参考ください。)

りはコシヒカリと
ました。ヒノヒカ
たち日本人にかか
せない主食となり
結果、しげんと私
作りつづけてきた
い間ずっとお米を
のです。そうして長
守り努力してきた
昔の人は一生懸命
さんと呼ばれるよ
した。お米がたく
どなく、お米が一番大切で
ものはお米の他にほほとん
けません。昔は毎日食べる
(う)えてしまい、生きてい
た。お米を作らなければ飢
人はみんなそう考えながら
だいたものなのだ」と、昔の
うものは天照大神からいた
うです。そうして「お米とい
とあきたこまちを抑えてひ
とめばれに次ぐ第3位。宮
崎県の中でもA地区と言
われ最高級クラスの お米の
産地。この地に伝わった神
さまからの「さずかり物」棚
田ヒノヒカリ」を、是非、お
試しください。

宮崎県高千穂町は九州の
ほぼ中央に位置し、天孫降
臨の地、そして日本最大級
のパワースポットと言われ
るほど神話が残っている地
域としても有名。高千穂に
は「日本の棚田百選」に選ば
れた地域が3箇所もある美
しい田園風景の残る町とし
て知られています。日本で
稲がつけられるようになって
たのは今から2500年ぐ
らい前からということがわ
かっています。はじめ九
州に伝わった米作りは、あつ
という間に青森県の北のは
ずれまで広がり、昔の人は、

神さまからの「さずかり物」
と考えていたのです。神様の
話がたくさん出てくる「神
話」の中で、「ずっと遠い昔、
天の上には神様の世界があ
り、そこに住む神様の子ど
もがこの国へ降(くだ)って
きた」と伝えられています。
その子どもの名前はホノニ
ギノミコト。「ホ」というの
は稲穂(いなほ)の「穂
(ほ)」、「ニギ」と言うのは
「にぎやか」、つまり稲穂が
たくさん実る神さまという
ことです。そのニギノミコ
トのおばあさんにあたる神
さまは天照大神(あまてら

すおおみかみ)という太陽
の神様。天照大神は、ニギ
ノミコトが地上に降(くだ)
るとき稲穂をあたえ、「これ
でみんなのお米を作りな
さい」と教えてくれたのだそ
うです。そうして「お米とい
うものは天照大神からいた
た。お米を作らなければ飢
人はみんなそう考えながら
だいたものなのだ」と、昔の
うものは天照大神からいた
うです。そうして「お米とい
とあきたこまちを抑えてひ
とめばれに次ぐ第3位。宮
崎県の中でもA地区と言
われ最高級クラスの お米の
産地。この地に伝わった神
さまからの「さずかり物」棚
田ヒノヒカリ」を、是非、お
試しください。

米

限定

今年も登場!

夏の暦だんご

5個まで
購入可能
玄米だんごパフェ

お好きな玄米だんごと好きなアイスを組み合わせたパフェ。

- 本券持参で玄米だんごパフェ1個通常300円+税を特別価格1個280円+税で購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成26年8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。

1個 20円引

米のだや

八幡店

千歳通店



「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

part3(おにぎりパワー編)

「難消化性でんぷん」と
 言います。「でんぷん」と
 いうと肥満のもととし
 て女性に敬遠されがち
 ですが、「難消化性」つま
 り、消化されにくいでん
 ぷんに姿を変えること
 で、腸の中で食物繊維の
 ように働き、私たちの健
 康に貢献してくれるので
 す。普通のでんぷんと
 違って胃で消化されにく
 いため、小腸で吸収され

お弁当にかかせない
 おにぎり。日本人の
 大好きな「おにぎり」
 の知られざるパワー
 をご紹介します。

—— 温かいごはんになって冷たいごはんにある
 健康成分「レジスタントスターチ」がパワーの秘密です



実はすごいぞ！おにぎりパワー!!

ずい大腸まで届くのが
 特徴。大腸で余分なコレ
 ステロールや毒素を吸
 着し、排出されるためダ
 イエット効果があり、太
 りにくいことです。また
 レジスタントスターチ
 は、大腸内で腸内細菌の
 餌となり、「酪酸」、「酢
 酸」、「プロピオン酸」とい
 う成分に分解されます。
 例えば、酪酸は、腸の
 細胞の唯一のエネルギー
 源となり、細胞の生まれ
 変わりを促進するとい
 う、腸を若返らせる作用
 があります。大腸から吸
 収されて肝臓まで運ば
 れたプロピオン酸は、脂
 肪の燃焼を促す作用が
 あることも確認されてい
 ます。

■おにぎりの温度とレジスタントスターチ量の変化



レジスタントスターチ

また、冷めたごはん
 は、温かいごはんと比べ
 て血糖値を上げにくい
 効果も分かっています。
 これもレジスタントス
 ターチの働きです。昔か
 ら現代まで変ることな
 く日本人に愛されてい
 るおにぎりにはこんな
 力もあつたのです。すご
 いでしょ。
 さあ皆さんもおにぎり
 を持つて出掛けましょう!!



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。

●4ページ【米への漢字クイズの答え】

- ①くわ(しい)、こころ、ショウ、セイ ②こうじ ③ねば(る)、ネン ④かて、リョウ、ロウ ⑤もみ ⑥のり、コ ⑦しいな(殻ばかりで実がない籾)、ヒ⑧うるち、ジ ⑨もちごめ、ダ
 ⑩ちまき、ソウ ⑪あら(い)、くろごめ(玄米。精白していない米)、レイ、ラツ ⑫かいよね(買入れた米や穀物)、テキ ⑬うりよね(売出す米や穀物)、せり、チョウ



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?

～私たちの体は自分が選んだ食べ物でできています。薬にも病気にもなるのです～

*** マザーの会案内** **毎月開催中**
午前10:00～午後3:30
どなたでもお気軽に参加できます

千歳通店

- 6月22日(日)
- 7月23日(水)
- 8月22日(金)

八幡店

- 6月16日(月)
- 7月16日(水)
- 8月18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

マザーソルト(ミネラル自然塩)

太陽光と自然の風で作られた活きた塩

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1年間成熟させた塩です。70種類以上のミネラルがそこなわれることなく、しかもバランス良くはっています。



- 250g 371円
- 500g 700円
- 1kg 1,300円
- 2kg 2,200円



「日本人には塩が足りない!

ミネラルバランスと心身の健康」 ～村上讓頭 著～

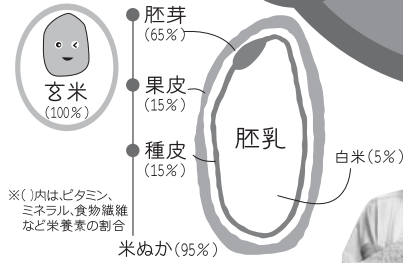
私はひよんなきっかけから、塩の普及活動にかかわることになり、現在は「NPO法人日本食用塩研究研究会」と、「塩の精株式会社」の代表をつとめています。ひとつ、おもしろい話をご紹介します。小社の製塩所が伊豆大島にあります。現場で働く人たちは体を使いますから夏場などはかなり汗をかきます。汗で水分と塩分が失われるため、その補給のために水だけでなく塩もしっかりとります。パートさんたちも、検品のときなどに塩の味見をします。ふつうの人が見ると、びっくりするくらい塩をとっています。どちらの会社もそうでしょうが、わが社も社員の健康診断を実施しています。製塩所で働く社員は現在で40名ほどですが、これだけ塩をとっているのにも関わらず、中高年もかなりいるにも関わらず、血圧の基準値を超えた人が少ないのです。

検診結果を伝えにいらした保険師さんが、「こちらの会社の皆さんは、とても優秀ですね」とほめてくださったほどです。でも、その後の言葉がふるっていました。「今後もこの調子で減塩にはげんでくださいね!」(うちは塩の会社で、誰も減塩なんてしてないんだけどなあ...) 今の日本人は、塩についてとんでもない誤解をしているのです。塩は人間の体に欠かせないものです。減塩による塩不足で多くの人が「健康障害」を起こしているのに、そのことに気づいていません。この件については、多くの良心的な医師たちが警鐘を鳴らしています。日本人は、いつから塩のありがたみを忘れてしまったのでしょうか。それどころか、高血圧を引き起こし、体を壊す元凶と塩を目の敵にする始末です。しかし塩は本来、そんな扱いを受ける存在ではありません。塩は人間にとって「いのちの源」なのです。そして私にとっての塩は、自分の体と心を救ってくれた命の恩人的な存在です。どうか塩を誤解しないでいただきたいのです。

お米で遊ぼう♪ 米へんのかんじクイズ!

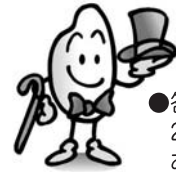


米へんに「白」と書いて粕(カス)。米へんに健康の「康」と書いて糠(ぬか)と読みます。この漢字からわかるように、白米というのはお米の健康の源である「糠」の部分をとってしまったカスの部分のこと。なんと…そういうことなのです。昔から玄米が体に良いことは解っていたのですね! 白米好きな方、粕なんて言っちゃってごめんなさい。でも、そういうことなのです。玄米の栄養を100とすると、白米は5しかなく、95は米ぬかに含まれます。



●たくさんの漢字、全部読めるかな?

- ① 精
- ② 糲
- ③ 粘
- ④ 糧
- ⑤ 粨
- ⑥ 糊
- ⑦ 粃
- ⑧ 粨
- ⑨ 糯
- ⑩ 粽
- ⑪ 糲
- ⑫ 糲
- ⑬ 糲



米へんの漢字っていっぱいあるんですよ。米へんの漢字には日頃から使う漢字が多いですよ。米へんに分けるで「粉」、米へんに斗で「料」など、お米に関係する文字、食に関する文字など、太古の昔より、「米」はなくてはならない大事な食と生活の中心だったんですね。

●答えは2ページ下にあります。

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)

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)

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

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~)

のだや 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 飯田線
至R1 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



農林水産大臣賞 受賞店
米のだや