



おいしく食べて  
健康&ダイエット

# 玄米Lifeだより

**お米  
マメ知識**  
Rice  
Knowledge

おいしく食べてミネラルUP! 食欲UP!  
夏でも元気が出る新しいごはんの炊き方です

白米

雑穀米

玄米

## 「氷」と「塩」で炊く夏の最強ごはん!!

夏のごはん美味しく食べてますか?この時期はお米本来の味が落ちてきますし、夏の暑さで食欲も低下。ごはんより冷たいそうめんが美味しいですね!とてもよく分かります。でも麺類や水物ばかりでは夏バテが心配です。そこで、今回ご紹介させて頂く「夏の最強ごはん」はスゴイですよ!!炊き方は簡単です...お米1合につき「氷1個」と「自然塩1~2滴み」を最後に入れて、いつものように炊くだけでOKです。

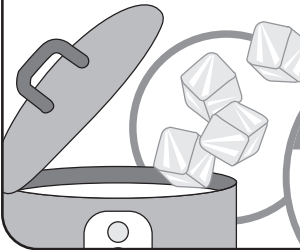
プロの米屋でも  
ほとんど知らない  
裏技ですので、  
友達に自慢できますよ



夏の最強美味  
旨ごはん!!

### ? なぜ「氷」を入れるのか?

ごはんを炊く時の水を思い出してみてください。冬の水はとても冷たく夏は温かい(水温差20℃以上)です。ですから炊飯スイッチが入ってから沸騰するまでの時間が夏は早くなってしまいます、その結果、ごはんの本当の味が引き出せずに炊けてしまって、実はもったいないことになっているのです。



夏と冬の水温の  
差は最大20℃!

夏のごはんは水温が高いので旨味が出る前に炊き上がってしまうのです!

### ? なぜ「自然塩」を入れるのか?

自然塩は単一の食品の中で1番ミネラルを含んでいると言われ、汗で失ったミネラル補給には毎日のごはんでするのが最適です。また自然塩の旨みが食欲をUPさせ、夏バテ防止に! さらに自然塩が夏場のごはんの傷みを防いでくれるので、一石三鳥です。

#### Point 自然塩の滴み効果(お米1合に)

自然塩1滴み...  
お米の旨みを引き出す隠し味に

自然塩2滴み...  
おにぎりの様なほんのり塩味が食欲UP!



- 冷たいおにぎりにして食べると、「レジスタントスターチ」が増えて効果さらにUP!!(詳しくは前号「ニュースレター」2ページ掲載にて)

QRコードを読み込むとPDFが開きます



- 自然塩が家庭にない方は...

ご活用  
ください。

自然塩マザーソルトお試し用をプレゼントします お1人様1回限り

自然塩マザーソルト  
お試し用 プレゼント券

●切り取って店舗へお持ち下さい。お1人様1回限りお試し用(お米1合)を差し上げます。  
●有効期限  
平成26年9月末日まで



もう使ってる?

考え中?

ちょっとお休み中?

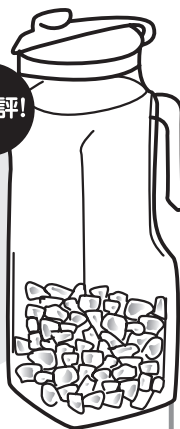
# 「きららの石の活水器」って...すごいんです!

臓器の70%・脳の80%・骨の25%・血液の90%が水で成ります!!

...と言うことは、

水を変えれば身体が変わり人生が変わる?!

大好評!



きららの活水器  
1.5L 3,240円  
7Lや13Lの  
活水器  
(カメ)  
あります!

## ① おすすめ3大ポイント

Point 1

### 経済的&エコ

某宅配会社のお水を利用すると...

- サーバーレンタル料 540円/月
- 水12リットル(1,296円)×5コ(平均値)
- 電気代1,000円/月

きららの石の活水器なら、  
購入後かかる費用は

合計8,020円/月 → 1年間で96,240円 → 水道代のみ!!

Point 2

### 水道水からミネラルウォーターができる!!



自然界最高レベルのマイナスイオンと遠赤外線を放出する  
きららの石から少しずつミネラルが溶け出し...

死水と化した水道水が浄化・活性化され、身体の生体機能を  
を高め、細胞に浸透しやすい美味しい水に大変身!!

Point 3

### お手入れ簡単 ~月に一度の沸騰or天日干しで一生使えます~

★雨の日・花粉・大気汚染が気になる時は...

- ①大きめの鍋にたくさん水道水と「きららの石」を入れます。
- ②大さじ1杯強のマザーソルトを入れます。
- ③火にかけて20分程煮沸します。

煮沸

食卓塩などの精製塩ではなく、  
ミネラルたっぷりのマザーソルトで!!

使い初めやお久しぶりの時も



★晴れの日には楽チン簡単な...

- ①活水器の中の「きららの石」をザルにあけます。
- ②たくさん太陽が出ている午前中にザルごと石が乾ききるまで(4時間位)天日干しして下さい。

天日干し

日当たりの良い窓辺なら  
室内干しOK!





## 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?...

食べ物と健康は繋がっている。食べ物で病気にもなるし、逆に病気が食べ物で治ったりする。

**＊ 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

- 8月22日(金)
- 9月24日(水)
- 10月26日(日)

### 八幡店

- 8月18日(月)
- 9月19日(金)
- 10月17日(金)

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♪

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。
- ・自分の健康に自信がない。
- ・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。

時間などの予約やお問合せは各店へお気軽にどうぞ

## きららの石の活水器Q&A

知ってるつもり

いまだら聞けない

これから使ってみよう

## そんな皆さんの声をQ&Aで...!!

**Q** 水道水を入れるだけで天然ミネラルウォーターが作れる活水器...

できあがるまでに、どれくらいの時間が必要?!

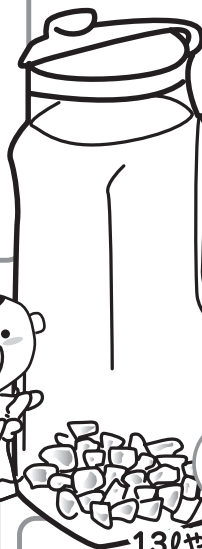
**A** 1.5Lの活水器の場合は、4時間で美味しいミネラル水になります。4時間経ったら、別の容器に移して、また水を作る...を繰り返して、ミネラルウォーターを貯めて、飲水はもちろん、お料理にも使ってみてね!!

**Q** 活水器をそのまま冷蔵庫に入れていい?!

**A** NO!! 活水器は常温でOK!冷たい水を飲みたいときはペットボトル等に移して、冷蔵庫へ入れて下さいね。活水器のままだと、冷蔵庫の臭いを吸収してしまいます。

**Q** 塩水も活水器で作ってもいいですか?

**A** 活水器は天然ミネラルウォーターを作るためのものと考えて下さいね。他の瓶やペットボトルに移し替えて、塩水を作ってね。



**Q** しばらく使っていなかったのですが...大丈夫?!

**A** 大丈夫ですよ!「きららの石」を使い初めのように、煮沸してください。その時には必ずマザーソルト大さじ1杯強入れてください。(これ、大事ですよ!)

一生ものの  
「きららの石」

大切に大切にお手入れして、  
たくさんの元気を  
もらっちゃおう!!

早い!!

13Lや7Lの活水器(カメ)は  
た〜っぷりの水が2時間でできあがり。

**Q** 月に一度のきららの石のお手入れ(天日干し)がなかなかできなくて...

**A** 天気が悪かったり、お仕事等で忙しかったりと天日干しができない時は煮沸をしてあげてください。

# 家族で続くおいしい玄米 玄米食をその1 始めませんか?

ここで...  
私のおすすめ!

## 発酵玄米



白米と一緒に炊くだけ☆

●粒タイプ ●粉タイプ 300g 各864円(税込)

お米1合につきティースプーン1杯(粒タイプ)が目安ですが、お好みで増やしてもOKです!



玄米のことがスゴイ!! ☆

- なんとビタミンC以外の体に必要な栄養素がすべて入っています!!
- 体に有害なものを外に出す働きがあるとわれ、デトックス効果も注目されています!!
- シミ・ソバカスを抑えるとされ、美容にも良い!!

### 発酵玄米のイイトコロ!

- “発酵”してあるから消化吸収が良い♪
- 玄米を食べてくれなかったお父さんやお子さん、歯の弱いおじいちゃんやおばあちゃんも、モリモリ食べてくれる♪
- 細かい粉、粒タイプだから、いろいろな料理に混ぜられる♪

## 「食べやすい!」だから、家族みんなが健康に

### 発酵玄米 使い方のいろいろ

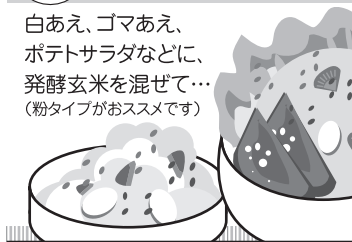
#### その1 天ぷら

天ぷら粉を溶く時に、発酵玄米(粒・粉どちらでも)を混ぜて...



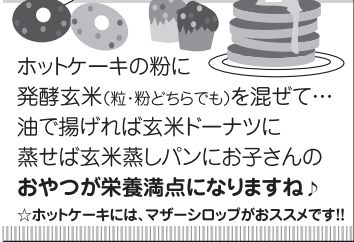
#### その2 和え物・サラダ

白あえ、ゴマあえ、ポテトサラダなどに、発酵玄米を混ぜて... (粉タイプがおススメです)



#### その3 ホットケーキ

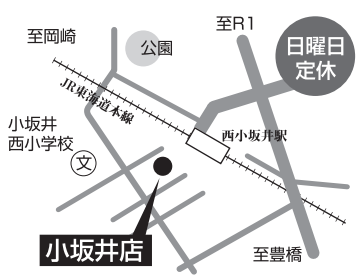
ホットケーキの粉に発酵玄米(粒・粉どちらでも)を混ぜて... 油で揚げれば玄米ドーナツに 蒸せば玄米蒸しパンにお子さんのおやつが栄養満点になりますね♪  
☆ホットケーキには、マザーシロップがおススメです!!



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

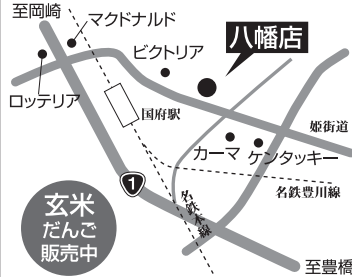
豊川市伊奈町前山1-15  
TEL.0533-78-2750(代)



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

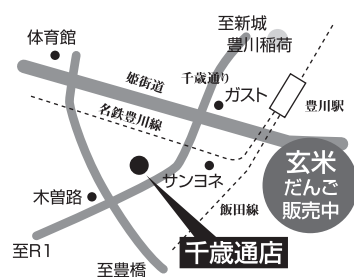
豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111



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