



おいしく食べて
健康&ダイエット

玄米Lifeだより

**お米
お得情報**
Rice de lucky
Information

お客様の「あれ、もうやらないの?」のアンコールのお声をいただきあの「貯米システム」が新しいスタイルでの導入が決定しました!

利息
プレゼント

「米のだや」だけの「貯米キープ」 新しいお米の買い方



のだや自慢の
お米預り制度

30kgまとめてお得に買いたい!でも家に置いておくのも大変と言う声を以前からよく聞きました。また、気に入ったお米を確保しておきたいと言う声もよく聞きます。そこで、まとまったお金がある時に貯金のようにお米を貯めておいて、必要な時に必要なだけ新鮮なお米をお渡しするシステムがあったら便利ではないか?しかも利息が付いたら喜んで頂けるのでは?と思い貯米キープを作ってみましたので活用してみてください。

「貯米キープ」④のおすすめポイント



まとまったお金がある時に



お米30kgまとめて(お得に)買って



欲しい時に新鮮なお米を(必要な分だけ)お渡しするシステムです



家で保管不要で便利(引換券持参で交換)

前回の「貯米システム」利用のお客様から喜びのお声! 届きました!

- ・先払いなので支払いの手間がなく買い物がスムーズで便利。
- ・スペースも温度管理の心配がなく保管してもらえ安心で楽だった。
- ・おいしくて気に入った限定米をしっかりと確保できました。

途中で他の品種のお米に変更が自由に行える安心保障。(差額発生時はスタッフにお尋ねください) 諸事情による長期取り置きの場合もご相談ください。

貯米スタート記念! 11月30日まで**利息2倍**プレゼント

あなたのお米の貯蔵庫として「米のだや」をご活用ください。 お1人様1回限り

利息 **袋詰め**の場合
基本30kg単位のみまとめ買い

利息として、
Bコーナーの景品から1点
(ティッシュ5箱パックなど)

利息

2
倍

利息 **計り売り**の場合
基本30kg単位のみまとめ買い

利息として、1kgのお米
がBコーナーの景品から1点
(ティッシュ5箱パックなど)

※一部対象外のお米もあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

※キリトリ線
●初めて「貯米システム」を利用するお客様は、お米1kg(1回限り)の利息として、お米1kgの景品から1点(ティッシュ5箱パックなど)をプレゼントいたします。
●詳しくは必ず店内の案内をご覧ください。
●有効期限平成26年11月30日まで

のだや

お砂糖をちゃんと知ろう!

あなたはいくつあてはまる?

パニック障害

下痢

だるい

肩こり

便秘

頭痛

胃痛

高血圧

うつ

虫歯

時々、激しい
食欲がわく

やめられない、とまらない!

忘れっぽい

「何しに来たんだっけ?」
「え?聞いてない…」

気分がふさいで

沈みこむ

やる気がでない、不安だ

集中力がなくなる

もう疲れた…休憩しよう!

興奮すると

手に汗をかく



こんな方は…ご用心!!

イライラして
キレやすい

ドッカ〜〜〜ン!!

コーヒーや紅茶を
毎日大量に飲む

あら、のみすぎ?

甘いものを食べて
「し・あ・わ・せ」は危険?!

白砂糖による低血糖症かも…

《C₆H₁₂O₅=白砂糖》化学方程式で表せる**薬**です!!

他のどんな薬よりも摂取量が極端に多いので、当然副作用があります。

小悪魔 C₆H₁₂O₅ の正体はこれだ!!

(白砂糖)

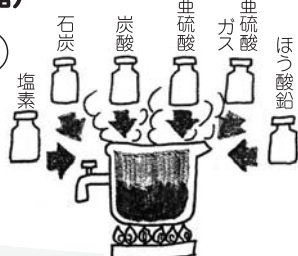
薬品

①



さとうきびなどを压榨し
糖蜜をとる

②



様々な薬品を使って不純物や
ミネラル・ビタミンを取り除く

③

さらに煮詰めると
三温糖になる!!

(※カラメル色素を加えたものもある)

つまり…
白砂糖と三温糖は
親戚
なんだ~



とことん精製された白砂糖は
体内で**ビタミンB**、**カルシウム**などの
大切な**ミネラル**をどんどん奪う!!

世の中まさに砂糖漬け

清涼飲料水、日本酒などのアルコール類、パン、ケーキ、マヨネーズなどの調味料、**タバコ**にさえ使われている

白砂糖は甘い麻薬

習慣性

増量性

潜在性

糖尿病

そして、
一番怖い

低血糖症

※血糖値を下げるインスリンの調整がうまく出来なくなり、血糖値を下げすぎて起こる症状

1コ 3.7g	
角砂糖に換算すると	
●炭酸オレンジ飲料 500ml	20コ
●コーラ 500ml	16コ
●果汁10%ジュース 500ml	16.5コ
●スポーツドリンク 500ml	11.5コ

1本 80g

スティックシュガー
に換算すると

●カステラ 50g	3本分
●大福 90g	3本分
●アイスクリーム 120ml	3本分
●メロンパン 130g	4本分



甘味が欲しい時は、未精製の**黒砂糖**や**きび糖**を使いましょう!!



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

午前10:00～午後3:30

どなたでもお気軽に参加できます

毎月
開催中

千歳通店

- 10月26日(日)
- 11月24日(月)
- 12月23日(火)

八幡店

- 10月17日(金)
- 11月17日(月)
- 12月17日(水)

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

お砂糖変えれば人生バラ色～

ミネラル豊富だから味もGood!
お料理上手になれちゃうよ♪

透明感のある
若々しいお肌を
手に入れよう
美容にもウレシイ
きららのお砂糖



ハマります…

マザーシロップ

マザーシュガーをベースに天然のミネラルを微量加えて作ったシロップです。糖尿病の方の食事改善や、カロリー控えめで血糖値の高い方にも安心です。

260gビン入り 756円
1kg(詰替) 1,944円

(税込)



きらら自慢の

きび糖だよ

マザーシュガー

喜界島産の
無農薬有機栽培の
さとうきびは
ひと味違います。

500g 540円

(税込)



● 各種ビタミン、鉄分、カルシウム等を多く含み、優良なアルカリ性食品です。貧血の予防にもおすすめ。普通のお砂糖と同じようにお使いください。

● 本物の味…フォーユーの

くろざとう

● 奄美喜界島原産の無添加、無農薬有機栽培のさとうきびをベースに天然のミネラルを微量加えて作った黒砂糖の塊です。

450g 756円

(税込)





のだや店長も
ビックリ!!

玄米のびっくり炊き

早炊きコース2回で終わり。吸水時間も0! やわらか食感の玄米が炊けます。

普通の炊飯器で簡単に、 やわらかい玄米がすぐ炊ける 「玄米びっくり炊き」をご紹介

「玄米びっくり炊き」とは、秋田地方に江戸時代から伝えられている秘伝の炊き方です。びっくり炊きとは玄米を炊く過程でびっくり水(冷水)を入れて温度差で玄米の皮が破れることから名づけられたようです。なかなかおもしろいネーミングですよ。でも本当にビックリするほど簡単に圧力釜で炊いたようなやわらかく美味しい玄米ごはんが普通の炊飯器で炊けるのです。それも直ぐ炊けちゃうのです。この炊き方にはホント感動しました。

やわらかい美味しい玄米ごはん2合炊く場合

① キスを付ける
感して洗い
玄米2合を洗い(あらいくまスカルの様に玄米を擦り合わせて表面にキスを付ける)

② ふたをして
スイッチオン!
そのまま直に水加減を2合の目盛で「早炊きスイッチON」

③ 冷水
炊いたら「冷水(びっくり水)を2合の目盛り1割減らして入れよくかき混ぜます。

④ そして再び早炊きスイッチONで炊いたら出来上がり。

オススメ! 自然塩 少々



ただ、炊飯器によっては、熱いままでは2回目のスイッチが入らない場合があります。その場合、一度コンセントを抜くかそれでもダメならセンサー部分を保冷剤等で冷やして、再度スイッチを入れて下さい。炊きあがり直後は柔らかすぎるかな、と思うくらいで大丈夫。玄米の皮が水分を吸収するので、時間がたつと少し固くなります。あとはお好みで水分量を試して加減して下さい。2回目に入れるびっくり水の量が、出来上がりの固さに影響大です。

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)

至岡崎 至R1 至豊橋

日曜日定休

営業/10:00~19:00 日曜日定休
(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 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R1 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
米のだや