



おいしく食べて  
健康&ダイエット

# 玄米Lifeだより

## のだや 店長の こだわり



いつもありがとうございます。私が安心・安全な食や知識にこだわるのは、私たちの体は自分の選んだ食べ物でできています。そして、食べ物と健康は繋がっていて、食べ物で病気にもなるし逆に食べ物で治ったりします。今回は私が特にこだわる玄米と水をご紹介します。

「これなら続く初心者専用」

## やわらか玄米 白米モードで炊ける

最近では「玄米食」の方が増えています!!

TVなどで女優さんやモデルさんが玄米食を美容と健康のために続けている話題をよく見ますが、**続く秘訣があるのです。**

今回はその中の1つで1番、簡単に始められる

「やわらか玄米」をご紹介します。

女優さんやモデルさんが続ける

### 人気の秘密

1 美味しく玄米が食べられる。

玄米とは思えないやわらか感! 白米にブレンドしてもOK!

2 消化吸収が良いから子供も一緒に楽しめる。

2~3割ほど白米に混ぜて炊くとさらに食べやすい。

3 誰でも超簡単に家庭の炊飯器でつくれるから続けられる。

炊飯器があればOK! 特殊な道具は必要ありません。

4 疲れにくくなるなど良い事だらけ!

白米にはないビタミンやその他の栄養素がたっぷり含まれています。

5 快便になることで、体重が減ったり美肌に。

※個人差があります

お試し2合(280g)

限定 500袋 1袋 150円 (税別) 定価200円

※お一人様5袋まで

さらにクーポンでお得に!!

クーポン使うと 100円

新春お年玉クーポン

やわらか玄米 2合(280g) 150円 → 100円 (税別)

●有効期限/平成27年2月28日まで

新春お年玉クーポン

季節のだんごセット 5本入 428円 → 398円 (税別)

●有効期限/平成27年2月28日まで

新春お年玉クーポン

イオン健康水タンク 5L用 600円 → 498円 (税別)

●有効期限/平成27年2月28日まで

のだや 全店

のだや 八幡店 千歳通店

のだや 八幡店 千歳通店

家族の笑顔のために

## イオン健康水

毎日5リットルまで無料プレゼント

健康のために何をしたら良いのか?まず1番は水を多く飲むことです。

お客様のそしてお子様の健康を願い、安心して飲める水「イオン健康水」を

毎日お一人様 5リットルまで 無料サービス しています。



イオン健康水とは…

体が本来持っている自然治療力を高め、健康状態を整える働きがあると言われる「電子イオン」と抗酸化の働きにより、生物の機能や活性を高め酸化や腐敗を抑制し、ミネラルや栄養分の吸収を助ける「FFCセラミック」を活用した、当店だけのオリジナル健康水です。

### ★イオン健康水の活用法★

- 飲み水として… お茶やコーヒー、水割りなどなんでもOKです。家庭のおいしい水としてご利用ください。
- ご飯を炊く時… ご飯のツヤが出てふっくらと炊け、美味しくなります。
- 料理をする時… 煮物・汁物の他、料理する材料(野菜・肉・魚)なども5分~10分つけてから利用していただくと、安心して健康な食材になり味も良くなります。

さらにクーポンでお得に!!

のだや 全店

のだや 八幡店 千歳通店

のだや 八幡店 千歳通店

注目!

# 黒豆きなこ(マザーBB)

特集!

## きららの黒豆きなこが愛される理由はここ!!

違い!!

### 市販のきなこにはない高い栄養価!!

国産の黒豆を特殊な焙煎により、大豆胚芽まで残した栄養価の高い黒豆きなこです。

なぜ?  
すすめるの?

### 黒豆大豆胚芽には イソフラボン90%以上も!!

黒豆の皮には、中性脂肪や血液関係に良い成分が多く含まれています。

しかも、皮ごと挽いた豆なので吸収率がgood☆  
尚且マザーシュガー・マザーソルトが効果を助けてくれます。



マザーBB価格  
500g 2,300円+税

ビタミン  
B群大切!!

### 毎日手軽に摂って健康維持!!

食品ではビタミンB群は効率よく摂ることは難しいのですが、きららの黒豆きなこは簡単。毎日カレースプーン2~3杯摂ることで、健康維持できる優れたものです。栄養価はお米で例えれば玄米と白米ほどの差があります。

ビタミンB群  
不足すると...

### こんなにたくさんの不調な症状が!!

神経過敏で...眠れない!! イライラする!!  
落ち込む!! 仕事に集中できず疲れやすい!!  
(昼間居眠り)

下痢・めまい・動悸・手足のシビレ  
むくみ・アトピー性皮膚炎・

月経前症候群の症状が強い

余談  
ですが...

お医者さんはシビレ・神経痛には  
ビタミンB群を処方しています!!

経済的

### 1ヶ月1袋 2,484円の元気!!

市販のきなこに比べると高価ですが、たくさんのサプリを摂らなくても、これで元気になります。

毎日

### 摂り方

基本はカレースプーン山盛り2杯

### ☆健康維持したい方

基本の摂り方

(1日にカレースプーン山盛り2杯)を毎日摂ってください。

### ☆症状を改善したい方

(具合の悪い方)

基本の摂り方+α

(1日にカレースプーン山盛り3~4杯)を毎日摂ってください。

### ビタミンB群は蓄えられない!!

### だから...1日2~3回

カレースプーン1杯ずつに分けて摂ることが効果的です。

そのまま口に入れてお水で飲んでいただく。又は、コップに入れてお湯や豆乳で溶かして飲んでいただく等、摂りやすい方法でお摂りください。

シェイカーでシェイクもGood!!

## おいしいから毎日続く!!



## 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

- 12月23日(火)
- 1月27日(火)
- 2月24日(火)

#### 八幡店

- 12月17日(水)
- 1月16日(金)
- 2月16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♪

こんな方に特におススメです

- ・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



## マザーBB愛用のみなさんの声



### 若いわね!!

サプリは何かとってるの?  
と、よく言われます。  
女性 60代 農業  
愛用歴5年

### お肌がキレイね

化粧品はどこの  
使ってるのかしら?!  
女性 40代 主婦  
愛用歴3年



### 辛いシビレが 楽になりました。

女性 70代  
愛用歴1年

### 他

のものより  
使いやすいくておいしい!!  
男性 60代 会社員  
愛用歴6年

### 離乳食

おいしくてやめられな〜い!!  
まずだこうや 男児 8ヶ月  
愛用歴2ヶ月

### 健康維持

値段は高いけど  
できるから  
安いものよね!!  
女性 50代 パート  
愛用歴2年

### 下痢

が少なくなり  
とてもうれしい!!  
男性 50代 自営  
愛用歴6ヶ月

**デトックス効果**  
**代謝UP**  
**からだ元気に!!**

コーヒー…と言っても、もちろんコーヒーではありません。玄米コーヒーは、玄米をよく炒ってから粉にしたものです。玄米には、腸に到着するとミネラルや毒性のあるものと結合して対外に排出する効果のある「フィチン酸」という成分が多く含まれています。ただ、玄米のフィチン酸は、有害物質も排出しますが、必要なミネラルも排出してしまう欠点があります。ところが、玄米を炒ることで、フィチン酸が有害物質だけを排出するように変化し、玄米コーヒーに含まれるフィチン酸は、亜鉛やマグネシウムなどのミネラルとは結合しないという研究結果が出ています。玄米コーヒーの優れた点と言えば、何と言ってもデトックス効果が高いことです！玄米を炒ったものは「玄神」という名前で、中国では昔から知られていて、いろいろな病気を改善する妙薬として用いられてきたそうです。玄米コーヒーは炭のような働きがあって、腸内の有害な毒素や悪玉菌を吸着、便として毒素を排出してくれます。腸の働きをよくすることで、ダイエットの効果があるとされています。

# 玄米コーヒーを飲もう

## 玄米コーヒーの作り方 【材料】玄米 大さじ1~2



### まとめて作っておきたいところですが…

残念ながら、手作りの玄米コーヒーはとても酸化しやすいので、まとめて作り置きはNGです。作ったその日に飲み切りましょう。玄米コーヒーは、マグネシウムが豊富なので、マグネシウム不足によるさまざまな病気や症状(動脈硬化・高血圧・狭心症・記憶障害・めまい・しびれ・神経疾患・骨粗しょう症・こむら返りなど)を予防することができます。また、玄米コーヒーに豊富に含まれているマグネシウムや亜鉛は、体内の酵素を活性化させる効果があります。玄米コーヒーによって酵素が活性化されると、胃や腸の消化と吸収力が強くなり、代謝が活発になると言われています。また、人間の免疫力の要である白血球が生み出される過程にかかわって、白血球の数を増やし免疫力を根本から高める働きがあることが研究によって明らかになり、花粉症やアレルギーなどにも効果が期待されているのだそうです。1日に朝、昼、晩と3~4回に分けて飲むと効果があるとされていますが、普段、ついついコーヒーを飲み過ぎてしまう方は、そのうちの1~2杯を玄米コーヒーに変えてみてはいかがでしょうか？

## 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 八幡店 シップドラッグ  
ロッテリア 同府駅 姫街道 カーマケンタッキー 名鉄豊川線 至豊橋

**八幡店**

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 千歳通り ガスト 豊川駅 名鉄豊川線 至新城 豊川稲荷 名鉄豊川線 至豊橋 千歳通店 玄米だんご販売中

**千歳通店**

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 **お米一筋** **半のだや** 農林水産大臣賞 受賞店