



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。お米は白米で食べてはもったいない!!これが私の1番の思いです。毎日食べるご飯で健康の基礎を作ることができます。しかし美味しくないとご飯を無理に食べるのは逆に身体に良くありません。また、玄米は健康に良いのですが、人によっては悪い場合もあるのです。私たちは1人1人、ご家庭に合った、美味しく、身体に良いご飯ライフをお客様といっしょに見つけるお手伝いをさせて頂きたいと願っています。

お米の栄養価

胚芽
65%

玄米
栄養素
100%

白米

皮
30%

白米
5%

玄米の栄養を100とすると白米は5しかありません。95は米ぬかとして取ってしまっています。もったいないですよ! 米ぬか95の内65が胚芽、30が皮になっていてお米の栄養の多くが胚芽に集中しているのです。ビタミン、ミネラルは胚芽に多く、食物繊維は皮に多く含まれています。

美肌&ダイエット

健康こだわり精米

やわらか「玄米」炊飯器で炊ける玄米です

玄米の表面を精米機で少し傷を付けることにより、傷から水を吸いやすくなるので、普通の炊飯器でも炊けるようになります。

栄養価⇒★★★★★

◆圧力釜ならモチモチの玄米になりますよ。



(1~2分つき)



(3~7分つき)

分つき精米 ライト感覚の玄米食です

「玄米が体にとても良いのは分かるけどちょっと食べにくい…」そんな方には分つき精米がおすすめです。3分(玄米に近い)~7分(白米に近い)までお好みの精米加減が選べるので、あなたにピッタリの健康米が自由に作れます。

栄養価⇒★★★★



(8~9分つき)

胚芽つき「白米」米のだや1番おすすめ精米法です

お米の胚芽をできるだけ残し、でもなるべく白米に近いおいしさで!そんなギリギリの精米法でおいしさ&栄養を両立します。

栄養価⇒★★★

◆炊きたては白米とほとんど変わりません。これなら家族全員で美味しく続けられます。



✂ キリトリ線

ビタミン・ミネラルが
白米の3~4倍

クーポン

胚芽白米お試し券(9分つき)

2合(280g) 3袋までOK 150円 → 100円 (税別)

●有効期限/平成27年4月30日まで

のだや 全店

どの塩を選ぶか?!は… 人生の分かれ道!!

健康

世の中**減塩**志向なのに…なぜ病気は**減**らないの? **増**えてるの?

あなたはまだ**薄味**の食事を食べ続けますか?

しっかり**濃い味**のおいしい食事で**健康**になりませんか?!

甘〜い罠

塩分を排出する**カリウム**を多く含む果物や、**ミネラル**を大量消費する甘いモノを食べた時はいつもより多めに**塩分**をとりましょう!!



マザーソルト

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

マザーソルト 体験談



1. アトピー改善
 2. 便秘解消
 3. 体脂肪15%減
 4. 朝起きられるようになった
 5. 風邪をひかなくなった
- …etc
まだまだいっぱい!

完全天日干し 深層海水塩

マザーソルト

海の栄養たっぷりの深層海水を一年間、太陽と風の方で乾燥させました。海のミネラルがなんと**70種類**もそのまま残ってます。

自律神経の働きを助け、血液と腸をキレイにし、免疫力を高める美味しくて元気になる塩です!!

マザーソルトの塩水を1日1~2リットル飲みましょう!

目安
500mlの水に小さじ山盛り1杯の塩

最初はムリせず、おいしく思う濃さで始めましょう!

天日塩

仕上げに平釜で加熱してあるモノがほとんどです。加熱によって大切なミネラルが失われてしまいます。

岩塩

塩の化石です。ナトリウム以外のミネラルをほとんど含まず、日本の風土には合わない塩です!

食塩(化学塩)

塩化ナトリウム99%以上ナトリウム以外の身体に必要なミネラルをほとんど排除してある。摂り続けるとミネラルバランスが乱れ、健康を損なう恐れがある。

参考文献
「**血圧は薬で下げるな!**」
浜次郎(医師)

塩には**良い塩**と**悪い塩**があります!!

高血圧?! どんどん下げられる基準値

血圧を薬で下げるとガンなどの他の病気になりやすくなる!!

| ~1999年 | | | 2000年 | | | 2004年 | | |
|--------|-----|-----|-------|-----|----|-------|-----|----|
| 年齢 | 上 | 下 | 年齢 | 上 | 下 | 年齢 | 上 | 下 |
| ~70 | 160 | 95 | ~59 | 130 | 85 | 65~ | 140 | 90 |
| | | | 60~69 | 140 | 90 | | | |
| 70~ | 180 | 100 | 70~79 | 150 | 90 | 75~ | 140 | 90 |
| | | | 80~ | 160 | 90 | | | |

日本の基準は世界的に見ても**低**すぎ!
基準値を下げるとお薬を飲む人が増えて、製薬会社は大儲け!!
血圧は**高めの方が長生き**するというデータもあります。

180/100までは薬はいりません!



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

毎月
開催中

どなたでもお気軽に参加できます

千歳通店

- 3月29日(日)
- 4月28日(火)
- 5月29日(金)

八幡店

- 3月20日(金)
- 4月20日(月)
- 5月18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

こんな症状がある方は…塩なし病かも?!

気をつけて!!

塩の消費 世界一の日本 ➡ 長寿 世界一の日本

健康常識の落とし穴

でも! 昨今の減塩志向で、深刻な健康障害が増えています!

- ☞ 風邪をひきやすい
- ☞ 婦人病
- ☞ 頭痛
- ☞ 下痢 & 便秘
- ☞ 貧血



- ☞ だるい
- ☞ 肩こり & 腰痛
- ☞ 低血圧 & 高血圧
- ☞ もの忘れ
- ☞ むくみ
- ☞ 筋力低下...

減塩すると血圧を上げるホルモンが出ることもあるヨ

＜減塩＞
↓
＜低体温＞
↓
免疫力低下
がん・アトピー等
あらゆる病気を
引き寄せてしまう!

「塩をとると高血圧になる」のうそ?? ホント?? どっち?!

1953年
アメリカの学者

メーネリーの実験

ネズミの実験で、人間で換算すると、毎日200gの塩と濃い塩水を40年間与えて、10匹中4匹が高血圧になった!しかし、そんな異常な塩分摂取量でも残り6匹の

血圧に変化なし!!

なぜかこの2つの
結果を元に、

塩
↓
高血圧

1960年
アメリカの学者

ダールの論文

東北地方は高血圧症と塩分
摂取量が南日本の約2倍!!

南日本 1日平均 14g ↓ 東北地方 1日平均 27.5g

人間は寒いと血圧を上げて対応する。同じ摂取量でも血圧の高い地域もあれば、低い地域もあることが見逃されていた!!



でもね...

アメリカの「国民栄養調査」をもとに、男性と女性を食塩摂取量の少ない順に4つのグループに分けたら、

なんと!!

もっとも食塩摂取量の多いグループが一番長生きだった!!

1998年 イギリスの医学誌「ランセット」論文より

??? 人 イメージがひとり歩き 人 ???

今年大注目の「ライスミルク」

家庭で簡単
作ってみよう!!

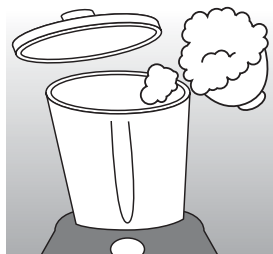
日経トレンドィが、2015年ヒット予測ランキングで第4位に
ランクインしたのが「ライスミルク」。皆さんご存知でしょうか？

ライスミルクとは…その名の通りお米から作ったミルクで、牛乳・豆乳に続き第3のミルクと言われるヘルシーな植物性ミルクです。日本ではまだ馴染みはありませんが、欧米では低カロリー・低脂肪・ノンコレステロールで人気があるのです。また牛乳アレルギーの代替としても注目されています。



2人分 **材料**

- 炊いた玄米ごはん・50g (白米でも良い)
- 水………250cc (米の5倍)
- 自然塩 ……ひとつまみ



1 材料すべてをハンドブレンダーがミキサーで1~2分なめらかなピューレ状にする。



2 目の細かいザルか布で濾す。しっかり絞ってできあがり。
※保存は冷蔵庫で2~3日以内



3 お好みで砂糖やはちみつ、ココナッツオイルを入れたり温めてもOKです。ココアやシナモンもお好みで!

※本物のライスミルクは玄米から作られていて、ビタミン・ミネラルが豊富な美容&健康ドリンクなのです。朝の1杯がおすすめ!!

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 八幡店 ジップドラッグ
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

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R1 至豊橋 至新城 豊川稲荷 体育館 千歳通り ガスト 豊川駅 名鉄豊川線 姫街道 飯田線 サンヨネ 木曾路 至R1

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