



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



f 野田博司 検索
FaceBook はじめました。

●お米に虫が!! 湧いてしまった場合の対処法!

先日、お客様から「お米に虫が付いてしまった!どうしたら!」とSOSを頂き、対処法を紹介したら「皆さんに紹介したら喜ばれるよ!」と言って下さいました。これからの季節に多く発生することがありますので、紹介します!

♡ 対処法…【凍らす】これが一番です。

お米を一度「凍らす」虫ごとでO.K.家庭の場合これが手っ取り早く、効果が高いです。やり方は、水分が入らない袋に入れ密封して24時間以上、冷凍庫で凍らせるだけです。(白米、玄米同じです)これで虫は全部死にます!実際に試し、驚きました!

虫が湧いてしまった場合に大切なのは、「繁殖させない」ことです。虫の繁殖力は、すごく速いので早めの対処が大切です!量が多くて一度に入らない場合は分けてやって下さいね。死んだ虫は、炊く前の洗米で流れますが、虫は気持ち悪いですよ…。

湧かないのが一番ですが、万一の場合の対処法として覚えておいて頂けたら幸いです。

何より 虫が湧かない為の対策を… (玄米LifeだよりVol.5より)



実はお米は生鮮食品です。

特に分づき米、玄米はぜひお願いします。なぜか?という点胚芽やぬか層に含まれる油分が酸化しやすいのと栄養価が高いので虫が付やすいからです。あと、無農薬などのこだわり米の方が、一般米と比べ、虫が付やすい傾向があります。

またお米をたくさんもらってしまった等で、とても1ヶ月以内に食べきれない量の場合におすすめなのが「圧縮袋」です。お米を米袋ごと「布団や洋服などに使う圧縮袋」に入れて空気を抜いて下さい(常温で保管できます)。

※ただし、時々空気が入っていないかのチェックを忘れずに!!



～玄米・分づき米の方は特に必見～

初夏～夏場のお米の保存方法

気温が20度を超えてきますと米の酸化が早くなり、味の低下や虫の原因となります。お米の保管に必要な条件は

- ①気温が低く、②湿気が少なく
- ③日光が当たらない暗い所がベスト

ですが初夏から夏場に家庭でこのような場所を確保することは一苦労です。この時期はまとめ買いをせず2～3週間で食べきれる量をおすすめしていますが、私が考えるご家庭での保管のベストな方法は「チャック付の密閉容器(ジップロックの様なもの)に入れ、冷蔵庫(野菜室)で保管すること」です。

〇〇〇白砂糖の3大特徴〇〇〇

① 潜在性

白砂糖を食べてもすぐに身体に変化がなく、ゆっくりと知らない間に身体を蝕んでいくので、病気の進行に気づかない。

② 増量性

今日は角砂糖1個で甘いと感じても、1週間後には2個でないと甘くかんじなくなり、どんどん欲しくなる。

③ 習慣性

白砂糖を使った食品を食べると、次から次に甘いものが欲しくなる。

●白砂糖は化学式で表わせる薬品(C₆H₁₂O₅)₂です。

副作用として、イライラ、疲れやすい、肥満、骨が弱くなる、肌荒れ、虫歯、便秘、糖尿病、妊娠中毒などの症状の原因に。

せっかく家族の健康のために、愛情を込めて作った食事。野菜や穀物の活きた栄養素が、精製された砂糖で破壊され半減させてしまう残念なことに…



「白砂糖は魔薬!」真弓小児科医院院長・医学博士・真弓定夫…より塩よりも多用して、多くの症状の原因になっている砂糖の害。

こわくて甘い関係
おやつと砂糖の



きらら自慢の マザーシュガー

無農薬・有機栽培の
さとうきびの
やさしい甘さです

500g 500円
(税別)

本物の味…フォーユーの くろざとう

喜界島産の純粋な黒糖です

450g 700円
(税別)



おいしくて ミネラルたっぷり! フォーユー自慢の お砂糖シリーズ



おなじみの定番・人気No.1

マザーシロップ

フォーユーオリジナル
無農薬・有機栽培の
黒糖シロップです。

260gビン入り 700円
1kg(詰替) 1,800円
(税別)



どれも血糖値やカロリーを気にされる方でも安心して使っていただけます。しかも美味しい!!
水・塩・リカーに加え、砂糖を変えるだけでアレルギー症状が緩和する方も!!



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

- 9月28日(月)
- 10月30日(金)
- 11月26日(木)

八幡店

- 9月24日(木)
- 10月22日(木)
- 11月24日(火)

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。
- ・病院に行っているけど
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



電子レンジは細胞を
老化させるだけじゃない



電子レンジで調理した場合、たんぱく質を構成しているアミノ酸は、L型アミノ酸のいくつかがD型アミノ酸になってしまうというデータがあります。L型アミノ酸は、もともと自然界に存在するものなので体内に吸収できますが、D型アミノ酸は自然界に存在しないもの。D型アミノ酸に変化してしまうと、分子構造が変わってしまっているため、体内で栄養素を吸収したり分解することができないと言われていています。そのため、血液中に異分子として残ってしまい、体の中をぐるぐる回りながらあちこちに炎症を起こします。

要するに、どんどん細胞を酸化させ老化の促進につながります。

電子レンジは、マイクロ波という周波数の高い電磁波を利用した調理器具で、食品に含まれている水分を激しく動かして熱を発生させています。

マイクロ波…これが人体にどのような影響があるか？

- WHO(世界保健機構)は、高圧線の電磁波で、小児白血病のリスクが上昇することを認めています。
- 1999年に米国の国立環境衛生研究所は、
電磁波が「発がんの原因となる可能性は否定できない」と言っています。
- 数年前、電磁レンジから漏洩する電磁波で、白内障になる危険性があると話題になりました。ロシアではずいぶん前に電子レンジを禁止しています。

電子レンジは便利ですが、できるだけ使わないことをおすすめします。また、携帯電話やパソコンは寝る前には電源を切る。これは睡眠の質にも影響してきます。文明の発達で便利と引き換えに大切なことを忘れがちな現代社会、ひとりひとりがまずできることから意識することで、大切なカラダを守ることにつながるかもしれませんね。

酸性の米から弱アルカリ性のピロール米へ

日本人の主食の基本は「お米」。これが体内を酸性にする原因になっていることは意外と有名な事実。
そんな気になる酸性を「ピロール米」で解消!

カルシウムは骨や歯に蓄えながら、常に血液を弱アルカリ性に保つ役割を担っています。酸性の肉類を食べても血液が酸性に傾かないのは、身体が不足している分を自然と骨や歯を溶かしてアルカリ元素であるカルシウムを補充しているため。「酸性食品を食べることによって、血液のアルカリ度が不足すれば、アルカリを体内から補充しなければならぬが、逆にアルカリ度が足りていれば体内に蓄積される」と言われています。

その結果、骨粗しょう症、アレルギー、不眠症、精神病、歯周病などあらゆる病気の原因になってしまいます。酸性の食品はカルシウムを奪う「骨泥棒」とされ、アルカリ性食品を摂取するように言及しています。玄米菜食にしたとしても、主食の米が酸性なら食事全体が酸性になってしまうのです。

アルカリ性への救世主?ピロール農法とは…

ミネラル分の宝庫である海洋堆積物などで作るピロール資材を土壤中に投入することで、土壤中に眠っている藍藻(シアノバクテリア)を増殖させる農法。光合成を行う藍藻が二酸化炭素を吸収し酸素を土の中に生み出し、増えた藻や微生物はビタミンなどの様々な有用な物質を土壤中に供給してくれ、農薬やダイオキシンも分解。約35億年前より土壤中に眠る土着菌・藍藻を増殖させることによって、カルシウム、亜鉛等を通常よりも20~30%多く吸収した健康作物に育ちます。一般のお米は酸性ですが、ピロール米は弱アルカリ性のお米です。

一般のお米

酸性

pH6.8 ぐらい

ピロール米

弱アルカリ性

pH7.2 ~ pH7.4

カルシウム
マグネシウム
亜鉛など } ミネラル
ビタミンB12
ビタミンB1
ビタミンB2

↓ピロール米の詳細は

米のだや ピロール米

検索

骨粗しょう症、アレルギーなど症状が心配…改善してみたいと思われる方は是非試してみてください。
お気軽にお問い合わせください。のだや店長がお待ちしております。

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)



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