



おいしく食べて
健康&ダイエット

玄米Lifeだよ

のだよ
店長の
こだわり



f 野田博司 検索

FaceBook はじめました。

知らないと損するごはんの話 ③

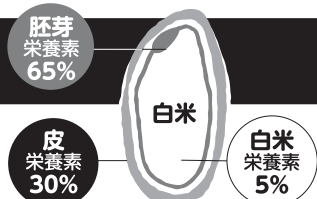
最近玄米ごはんを食べたことがあるか?と聞くと、多くの方が手を上げます。しかし、食べ続けている人と聞き直すと、一気に手が下がります。

玄米が身体に良いことはわかっているけど、なかなか続かないのが現状のようです。そこで、今回は、私がお店でよく勧めるライトな食べ方の紹介です。あなたの家庭に合った食べ方がみつかりますよ!

これなら続く「5つの食べ方」

白米ごはん!? or 玄米ごはん!? 2つに1つだけではありません!!

玄米の美容と健康成分を美味しく手軽に摂取できる方法をご紹介します。



その1 ~白米モードで普通に炊ける~ あらびき玄米(1~2分づき)

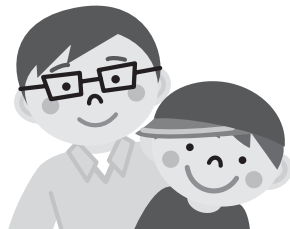
お好みの玄米を精米機で少し傷をつけるだけで、驚くほど変わります。普通の炊飯器でもやわらかく食べやすい! しかも栄養価はほとんど変わらず、消化にも良いのうれしい限りです。

おすすめの玄米は _____

「ミルクークィーン」「淡雪こまち」

その2 白米とあらびき玄米で

上記のあらびき玄米を白米に、ブレンドして炊くとさらに食べやすいので、子供さんやお父さんでも全然O.Kですよ!



その3 分づき米(3分~9分づき)



玄米の栄養素の60%以上が胚芽に集中しています。皮は食物繊維が多く、自分好みの分づき加減を見つけよう! 続くことが1番です!!

その4 かんたん「米ぬかサプリ」で

白米+米ぬか=玄米!! おいしく白米を食べて、米ぬかを大さじ1杯! これで、玄米を食べたのと同じことに!

●「米ぬかサプリ」の作り方 保管は冷蔵庫で。

材料 ●米ぬか/200g ●金ゴマ/80g

作り方.1 金ゴマを荒削りしておく。

作り方.2 ぬかをゆっくりと弱火で15~20分炒める。

作り方.3 キツネ色になったら金ゴマを混ぜてできあがり!!



その5 「玄米コーヒー」

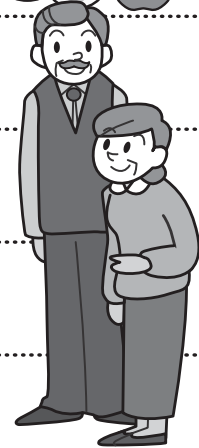
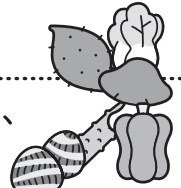
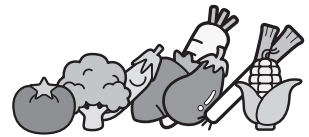
玄米をフライパンで炒ってから粉にしたものです。お湯を注いで飲んだり、コーヒーに混ぜても香ばしくなって美味しいですよ!

●玄米コーヒーの作り方



老化を防ぐ9大原則

- 1 毎日毎食、酵素の入った食べ物(特に果物と生野菜)を食す。
- 2 老化を起こす食べ物(加熱食、加工食品、白砂糖、酸化した油、トランス型油脂、肉、卵の過食)を極力避ける。
- 3 深く良い睡眠をとる(酵素を休息、温存させる)。
- 4 夜の8時以降は食事を摂らない。食べざるを得ない時は、非常に消化の良いものを少量摂る。
- 5 朝食は酵素の多い果物のみとする。
- 6 酵素補助食品を毎日飲む。
- 7 毎日よく歩き、適度の運動をし、良い汗をかく。
- 8 1日2~3回、量の多い質の良い便を出す。
- 9 ストレスを溜めない。



酵素

運動

睡眠

塩

- マザーソルト
- サンタさんの塩
- マザーリカー



火を加えず、自然のままの結晶なので、酵素が生きています。

調味料

- みそ
- 甘みそ
- しょうゆ
- 酢
- 発酵だし
- 桜塩こうじ



自慢のこだわり調味料は、素材の栄養素を活かし、カラダが喜ぶ設計がされています。そしておいしい♪

フォーユーにはこだわりの自然素材の酵素がたくさん！

機能性食品



発酵玄米・アミノシリーズ・黒むしニンニクエキス・エンザM5・とう茶・元氣100...など体の不調や予防をサポートする食品です。

良質な酵素とミネラルが、カラダへの栄養素の吸収を高めます。話題の酵素ドリンク「エンザM5」550ml 9,500円(税抜)



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30日(金)
- 11月26日(木)
- 12月22日(火)

八幡店

- 10月22日(木)
- 11月24日(火)
- 12月17日(木)

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。

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♪

時間などの予約やお問合せ
は各店へお気軽にどうぞ

「スーパー酵素医療」鶴見隆史著より

老化はなぜ起こるのか

老化がなぜ起こるのかは、酵素栄養学が発表されるまで、いろいろな説が言われ続けてきました。

例えば、神経内分泌説、ストレス説、免疫説、遺伝子プログラム説、体細胞突然変異説、老廃物蓄積説、フリーラジカル説、DNA障害説など、これらはどれももっともなるものと思われまます。

そして、そうした説の中に新たに加わったのが、「酵素の存在」という考え方でした。というのは、酵素は作られはするものの、結果的には一生で一定ということがわかってきたからです。

「老化とは一生で一定の潜在酵素が減ってきて起こる体の消耗」だったのです。つまり、他の因子よりもはるかに強く、老化に関係する因子こそ、酵素の消耗だったのです。

逆に言えば、年齢はいつても見た目はいつもまでも若々しくていて、病気をしないようにするためには、どうすればいいのでしょうか。



その答えは、右の9項目の励行に尽きます。



野田家お気に入り!!

発芽〜はつが

私が使っている「玄米ごはん専用炊飯器」

玄米ごはんと言っても、実は、炊き方でレベルが全然違うんです!

はっきり言って別物ですよ! 私が一番完全な玄米ごはんを考えるのは、「発芽玄米の酵素ごはん」です!10年以上前から勉強して知ってはいましたが、作る手間がとても面倒くさいんです。

まず、発芽に2日間、次に圧力鍋で炊いたご飯を保温ジャーで2〜3日寝かせて完成!これ、ほとんどの人が続きません。ところが、4年前、お客様から紹介して頂いたこの炊飯器が凄いです。ボタン1つで全部やってくれるんです!! 感動しましたね! それ以来ずっと愛用していますよ!

美と健康づくりのための炊飯器

「なでしこ健康生活」

主な機能

- ①超高圧力・高温で美味しく炊飯。
- ②普通の玄米を全自動で発芽(発芽直前状態)させ、「発芽したて玄米ごはん」を手軽に炊飯。
- ③発酵パンも作れます。
- ④1.8気圧の万能調理。



定価 59,800円+税
のだや価格54,800円+税 (5,000円割引)

ご希望の方にパンフレット差し上げます。

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)

至岡崎 至R1 至豊橋
日曜日定休
小坂井西小学校
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 至豊橋
八幡店
ココカラファイン
カーマ ケンタッキー
名鉄豊川線
玄米だんご販売中

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
千歳通店
玄米だんご販売中

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

農林水産大臣賞 受賞店 **のだや**