



おいしく食べて
健康 & ダイエット

玄米Lifeだより



奇跡のお米「女神のほほえみ」

4/18(月) CBCテレビ 朝9時55分~

地域密着型情報番組 **まちイチ Going舞Way!** で、
女神のほほえみが紹介されます。

★のだや店長、遂にCBCテレビでデビュー!?

昨年末から当店でも販売を開始した「奇跡のお米 女神のほほえみ」。発見された当時から「お米屋」としての地元ブランド米の誕生の予感に血が騒ぎ、いろいろな活動を支援し見つけてきました。そんな「女神のほほえみ」のことをのだやの店長として熱く、そしてわかりやすくご紹介いたします。



① 奇跡のお米「女神のほほえみ」誕生秘話

詳細はこちらから▶



平成24年の夏のこと。愛知県豊橋市のこだわり生産者「河合 晃」さんが偶然発見した新種のお米が「女神のほほえみ」です。

河合さんが育てる人気ブランド「龍の瞳」の田んぼの中から、銀色に輝く神秘的なヒゲの生えた稲穂を見つけました。その稲穂は、不思議なことに広い田んぼのたった1株(25本~30本の稲穂の束)の中の6本だけ長い銀色のヒゲがあり、なんと秋には黄金色に変わったのです。普通のお米には長い稲ヒゲはなく、黒米や赤米などの「古代米」が持っている特徴で、太古のDNAが何かの拍子に目覚めた可能性も考えられます。そして、この6本の稲穂から大切に種籾をとり、次の年に育てたところ、見たこともない田んぼの姿が現れました。

これは、自然の力と河合さんのお米作りへの情熱がもたらせたロマンあふれる「奇跡」のお米の誕生の瞬間でした。

② 美味しいだけじゃない! 美容&健康にも良いお米なのです!!

- 女神のほほえみは、大粒で1粒1粒しっかりとした食感と、もちもちで味わい深い独特の旨みをもったお米です。炊きたてはもちろんですが、特に冷たいご飯のうまさは格別です!!
※私におにぎり屋をやってみたくと思わせたお米なんですよ!
- 女神のほほえみは、胚芽を残した9分づき精米が1番おいしい珍しいお米です。だからビタミン、ミネラルが豊富で美容にも、健康にも良いすごいお米なのです。

玄米1kg 498円(税別) / 精米2kg 1,200円(税別)



家族の健康を守るお母さんへ

病気をした時のため、病気に負けない強い体をつくるため、高価な薬やサプリメントに頼る前に、まず知ってほしいこと…

●カラダを正しく働かせるように内臓をコントロールしているのは？

自律神経

人を生かすために自分の意志とは関係なく不眠不休で働き続けるすごい人体のしくみです。ストレスなどによりこの働きが狂ってくると、カラダだけでなくココロにも悪影響を及ぼします。

●自律神経の働きを良くするには？

食べ物から栄養素

特に大事なのがカルシウム+マグネシウム+ビタミンB群
薬は逆効果。自律神経の働きを妨げます。



●より効果よく吸収するには？

カラダのミネラルバランスが整って、十分に足りていること。
栄養素はイオン化(水溶性)されて吸収するので、いいお水も足りていること。

ON!

こうして自律神経のスイッチが入ります

ミネラルがあって
はじめてビタミンが
吸収できます。

★カラダは全てつながっています。

頭痛のために始めたら腰痛がよくなった。
便秘のために始めたら風邪を引かなくなった。

…など、自律神経を元気にすればカラダは元気に♪

これに基づいてフォーユーが15年提案しているのが「基本の5点」

様々な症状に対して、副作用のある薬や化学的に作られたサプリメントを飲み続ける前に、自然そのままの活きた栄養素で、自律神経を元気にして下さい。

それは便秘、頭痛、腰痛、肩こり、不眠、生理不順、糖尿、高血圧など様々な不定愁訴を根本から改善する土台作りになります。

薬は症状を抑えてくれますが、治してはくれません。



キララの活水器
(水)



マザーソルト
(深層海水塩)



マザーシロップ
(無農薬有機黒砂糖シロップ)



マザーミネラル
(ミネラル)



マザーBB
(黒きな粉胚芽入り)

大切な家族がより健康的な生活を送るために
自信を持って「フォーユーの基本の5点」をおすすめします。



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 **毎月開催中**
午前10:00～午後3:30
どなたでもお気軽に参加できます

千歳通店

- 4月28日(木)
- 5月24日(火)
- 6月29日(水)

八幡店

- 4月21日(木)
- 5月16日(月)
- 6月22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

ダイエットの鍵「マグネシウム」は ストレスで半減!?

ダイエットに必要な栄養素をご紹介しますとすれば、ミネラルの中で最も大事なのがマグネシウムです。マグネシウムは、糖を代謝するのに必要なだけでなく、体内酵素の300種類以上の働きを助ける役割を持っていて、主に玄米や海藻、豆類に含まれています。なお、マグネシウムは抗ストレスミネラルとも呼ばれ、ストレスを受けた時に消耗するので、社会的・精神的ストレスが多い人は特に不足してしまいがち。脚がつりやすい、便秘の人なども気をつけたいところです。そうでなくとも日本人は不足しがちなのがこのマグネシウムで、平成21年の国民健康・栄養調査では男性254mg、女性227mgというのが平均値でした。これは30～49歳男性の推奨値である370mg(女性290mg)には遠く及びません。その上、添加物やストレス等で消費しているとすれば、必要量を摂取していても体内では不足しているという状況です。

次にダイエットで必要なのはビタミンB群です。特にビタミンB1は糖質、ビタミンB2は脂質とそれぞれの代謝に関わる栄養素です。ビタミンB1はマグネシウムと連携して作用し、多くの体内酵素の補酵素としても働きます。ビタミンB1は水溶性ビタミンで、体内で保持することができないため、摂取してもすぐに尿として排出されます。ですから、常に摂取しておく必要があるというのがポイントです。ビタミンB群が不足すると、身体の疲労感やむくみ、肩こり、口内炎や肌荒れが起きやすくなります。また、うつ症状の原因ともいわれ、マグネシウムと合わせてストレスによる消費と摂取不足が危険視される栄養素です。





おむすびの凄いところ

皆さんはご飯は太る!って思っていますか?

もちろん、量や食べ方によっては太ります。

では、おむすびも同じでしょうか? **答えはNO!です。**

理由はご飯のデンプン成分の特徴にあります。条件は熱いご飯が冷めた状態であること。ご飯は炭水化物=デンプンです。普通デンプンは小腸で分解されグルコースとなり、血糖値が上がります。ご飯の成分のアミロースは冷めていく過程でレジスタント=消化されにくいスターチ=デンプン、に変化します。レジスタントスターチは小腸で消化されずに大腸に届くんです。つまり、**消化がゆっくりなので血糖値は緩やかに上がります。小腸で吸収されないので吸収されるカロリーは半分になります。摂取してから時間をかけて消化されるため空腹感や食欲の抑制にも繋がります。**

これが一時流行った「おむすびダイエット」の理由です。

更に、大腸に届いたレジスタントスターチは腸内細菌によって有機酸に変えられます。有機酸は悪玉菌の活動を抑え、善玉菌を育てやすくします。大腸から体内に吸収されて大腸がんを予防したり、中性脂肪やコレステロールの上昇を抑制するなど糖尿病にも効果があります。冷めたご飯には様々な健康効果があり、美味しく頂けるおむすびは実は凄い健康食品なのです!食味的には温かい握りたてのおむすびは美味しいですが、おむすびが真価を發揮するのは冷めたときです。注意点としては、急冷させてはこの変化は起こりませんので、自然に冷ますこと。そして、温めなおしたら普通のデンプンになってしまうこと、を忘れずに!

美味しいだけじゃない「おむすび」。更に好きになっちゃいますね!



腸で消化されて

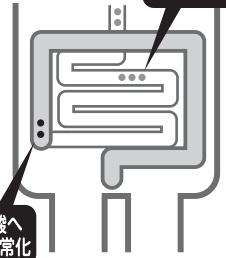
グルコース(糖)として吸収

自然と冷ました場合

レジスタントスターチに変化
(消化されにくいデンプン)



小腸では消化されない



大腸で有機酸へ腸内環境を正常化

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
公園 西小坂井駅
小坂井西小学校
日曜日定休

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
ココカラファイン
ロッテリア 国府駅
カーマ ケンタッキー
名鉄豊川線
至豊橋

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

至岡崎 至新城 至豊橋
至千歳通り 至豊川稲荷
至豊川駅
至R1 至豊橋
千歳通り ガスト
名鉄豊川線
飯田線
サンヨネ
木曾路
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 米食味鑑定士



農林水産大臣賞 受賞店 **のだや**