



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
ニュース



f 野田博司 検索
FaceBook はじめました。

～誰でも美味しく、手軽に食べれちゃう～第2弾

「五色豆^{プラス}+玄米ごはん」新発売!!

北海道札幌市の陶治治療院(陶恵栄 先生)から学んだ「五色豆の玄米ごはん」は私が今まで完全食と考えていた発芽玄米で作った酵素玄米ごはん(小豆入)を、さらにパワーUPさせるものでした!! この美味しく、すごい効果の「五色豆の玄米ごはん」を、誰でも家庭で手軽にできないか!? と、地元の豆問屋さん(大津屋物産)の協力で、ついに完成しました! 玄米ごはんなのに、子供がおかわりする美味しさですよ!!

地元の豆問屋さん(大津屋物産)とのコラボ



ピクリ美味しい!
お子様にも人気!



普通の炊飯器でO.K!

玄米をもっと美味しく健康に

自宅で簡単に! **五色豆^{プラス}**
玄米ごはん
簡単レシピ

材料

- 豆..... 50g
- 酒..... 大1
- 塩..... 小1/2~1
- 女神のほほえみ(あらびき玄米)・・ 2合

玄米^{プラス}+5色の豆

中国の伝統医学から学んだ、
身体リセット最強ごはん



青 | 青大豆

関係すると
言われる臓器



肝臓



赤 | 金時豆

関係すると
言われる臓器



心臓



白 | とら豆

関係すると
言われる臓器



肺



黒 | 黒大豆

関係すると
言われる臓器



腎臓



黄 | 大豆

関係すると
言われる臓器



脾臓

食べ物の色が臓器に関係するという説があります

- ①熱湯210ccに豆を投入し30分以上蒸らす。
(タオルなどで保温してね)
- ②女神のほほえみあらびき玄米2合をいつもの水加減で炊飯器に用意し、酒と塩を加え30分以上吸水。※①と②は同時に行う。
- ③①で蒸らした豆をお湯ごと②に加え、炊飯スイッチをON。



●五色豆+玄米ごはんセット(2合炊き)

1袋 350円+税 3袋だと 1,000円+税



800円+税

発酵だし

喜界島で無農薬栽培された「マザーシュガー」やマザーのしょうゆ、フォーユーのお味噌と合わせてお使いいただくと、より一層素材の美味しさを高めてくれます。素材の美味しさを活かした料理に是非お役立て下さい。

※3～5倍に薄めてご使用下さい。



1,450円+税

たまり醤油

明治の初めからみそとたまりを作り続けてきた南蔵青木弥右衛門の蔵で国産大豆100%、さららの水とマザーソルトを使い丁寧に作り上げた香りのいい醤油です。



800円+税

フォーユーのす

さららの水とマザーソルトを使い昔から伝わる最も自然な醸造法、静置発酵法でじっくり時間をかけた米酢。まろやかでコクのある仕上がりですが、調味料としてだけでなく、健康維持にキヤップ1～2杯マザーシロップを加えてお飲みいただいても美味しいです。



フォーユーの調味料



343円+税

マザーシロップ

昔ながらの黒砂糖をシロップにしました。無添加・無農薬・有機栽培のサトウキビをベースに天然のミネラルを微量加えて作った、カロリー控えめなシロップです。

フォーユーの調味料で手作り調味料を作ってみよう!

for youの調味料を使ったかんたん鍋レシピ

水炊きやしやぶしやぶなどつけだれとしてぜひ!

フォーユーの手作りポン酢

水炊き、しやぶしやぶ何でも合う!

- 発酵だし150cc
- たまりしょうゆ150cc
- 酢50cc
- マザーシロップ大1
- 作り方



まぜるだけでできちゃいます!

特製わり下で、じっくり味わいたい鍋

すき焼き鍋<わり下>

これからの季節、家族団らん♪

- 酒200cc
- マザーシロップ100cc
- たまりしょうゆ100cc
- 具材



長ネギ、焼き豆腐、白菜、えのき茸、春菊、しいたけ、牛肉など

● 作り方

- ① 長ネギ・牛肉を順に焼き、焼き目がついたら一旦取り出す。
- ② 酒、マザーシロップ、たまりしょうゆと具材を入れて煮込み、①を入れてできあがり。

12月31日までの期間限定お得セット!

発酵だし(515g)+たまり醤油(900ml)+フォーユーのす(500ml)セットに、マザーシロップ(150g)がついてくる!



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

- 11月24日(木)
- 12月19日(月)
- 1月31日(火)

八幡店

- 11月22日(火)
- 12月12日(月)
- 1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

ココロ とカラダ



～イライラやストレスはありませんか?～

「肝」が疲れて脳の血液に渋滞が起こると「怒り」が出やすくなります。いつもイライラしていたり、生理の時にヒステリー気味になったり、子供が疳の虫を起こしたり、ムカつく、キれる、いじめるなどというのは「肝」が弱っているためです。特に、脂っこい料理(ハンバーグ、カレー、ピザ、ラーメン、焼き肉)やお菓子(スナック菓子、アイスクリーム)、食品添加物のたくさん入った加工食品を多食していると、血が粘って「肝」に食毒と薬毒をためてしまいます。怒りやストレスは「肝」を傷めるので、気持ちをなおらかにして、肝の働きを助けてあげましょう。

ココロにブレイク♪ネットで話題になっている「18歳と81歳の違い」がジワジワくる! 「笑点」のお題

「18歳と81歳の違いを笑点流に答えていただきたい。」 10/18の「笑点」より

- 道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才
- 心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才
- 偏差値が気になるのが18才、血糖値が気になるのが81才
- 受験戦争で戦っているのが18才、アメリカと戦ったのが81才
- 恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才
- まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才
- 東京オリンピックに出たいと思っているのが18才、東京オリンピックまで生きていたいと思っているのが81才
- 自分探しの旅をしているのが18才、出掛けたまま分からなくなって皆が探しているのが81才
- 「嵐」というと松本潤を思い出すのが18才、鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが81才



思わず笑顔になります。ココロにゆとりをもてるといいですね

1番おいしく始められる! 玄米を食べ始めるなら 新米の今がチャンス!

美容と健康を手に入れよう!!

のだやのお客さんが実際に実践して
続けられている2つの方法



①胚芽付き白米

②あらびき玄米ブレンドごはん

●お米の栄養価

胚芽
栄養素
65%

皮
栄養素
30%

白米

白米
栄養素
5%

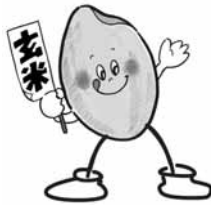
●玄米

玄米の
栄養素100%とすると
米ぬか95%、白米5%

※%のおおよその目安です

●あらびき玄米

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、栄養そのままです。普通に炊けます。白米に混ぜてもO.K。



(1~2分づき)

●胚芽つき白米

米のだや一番のおすすめ精米法! 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と栄養を両立させました。



(8~9分づき)



これなら家族一緒に食べられます。

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 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 日曜日定休
(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 姫街道
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 豊川稲荷
体育館 千歳通り ガスト 豊川駅
姫街道 名鉄豊川線
木曾路 サンヨネ 飯川線
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~)



農林水産大臣賞 受賞店