



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。

美しく健康に手軽に食べれちゃう！

店長おすすめ 4つの玄米

「お米は白米で食べてはもったいない!!」は私の口ぐせですが、玄米に含まれる「ビタミン、ミネラル、食物繊維」は美しく健康的に生活するための「素」だと思ってます。ただ、玄米を美味しく続けることがなかなか多くの皆さんの壁になっているのが現状です。そこで私が選んだ4つのお手軽玄米を今回はご紹介させていただきますので、ご活用してみてください。

おすすめ玄米

こんな玄米が欲しかった 簡単調理で食べやすい!

その1

まるごと玄米

まるごと玄米は添加物は一切入っていない完全無添加食品です。玄米も岐阜県高山市の橋本農園さんによって頂いた、有機肥料100%で農薬の使用も最低限で栽培した安心安全な玄米を使用しております。

テーマは「簡単」・「おいしく」・「健康」です。難しい知識はいりません。さまざまな料理に冷凍のまま入れるだけで、おいしく玄米を召し上がって頂く事が出来ます。野菜スープや味噌汁の具材として凍ったままのまるごと玄米をポンッと入れて1分半煮込んで完成です。これで1日の栄養素の大半を摂取する事が出来ます。その他、家族で食べる鍋やおでんの具材としても凍ったままの、まるごと玄米を入れて1分半煮込んで完成です。



お鍋のお供に

まるごと玄米 1袋(20個入)
300円+税

おすすめ玄米

その2

朝食や
おやつに!

大麦+ 玄米シリアル

50g

女神のほほえみ玄米に大麦を20%プラス!! 消化吸収の良い食物繊維・ビタミン・ミネラルたっぷりのおいしいシリアルに仕上げました。お子様から高齢者まで牛乳や豆乳でどうぞ!

大麦+玄米シリアル 150円+税



おすすめ玄米

その3

白米モードで普通に炊ける
白米に混ぜてもOK!

やわらか 玄米

(2合)280g

玄米の硬い表皮を極薄カット! 白米モードで普通に炊ける玄米に仕上げました。ミルクィーンというもちり玄米なので、初心者でも大丈夫!! 白米にブレンドしてもOKです。

やわらか玄米 150円+税



おすすめ玄米

その4

胚芽3倍!

発芽玄米の パックごはん

150g

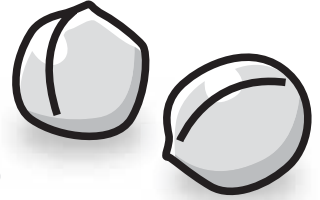
「金のいぶき」という胚芽の大きさが3倍もある玄米をさらに発芽玄米にしてから炊いた、最強のパックごはんです! これ1杯でビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷりとれますよ!

金のいぶき発芽玄米ごはん 198円+税



マカデミアナッツは POA(パルミトオレイン酸)が豊富で、 今、注目のスーパーオイル!

血管を健康にするオイル



POA(パルミトオレイン酸)は一価不飽和脂肪酸というタイプの脂肪酸で、酸化されにくく、動物性脂肪のように動脈硬化を進めることもありません。血管を健康にする「第3の不飽和脂肪酸」として、にわか注目が高まっています。

マカデミアナッツは、オーストラリア・クイーンズランド州で1857年に発見され、その食用としての価値に初めて注目したJOHN MACADAM博士の名にちなんでMACADAMIAと命名されました。その後、ハワイのお土産として有名なマカデミアナッツチョコレートとして商品化され、一般に知られるようになりました。マカデミアナッツに含まれるPOA(パルミトオレイン酸)は、人間の皮膚にも多く含まれており、乳幼児期から青年期にかけて増加し、老齢化に従い漸減していく脂肪酸です。また、限られた物質しか通さない脳内血管に入り込むことのできる数少ない脂肪酸の一つとしても知られています。体内に取り込まれたPOAは、血管細胞壁に容易に吸収され血管の栄養素となります。栄養の不足した血管は、高い血圧により傷が付きやすい状態となっています。老化とともにやせ細っていく脳の血管を強く丈夫にしてくれるのがPOAであり、とくに日本人型の脳卒中の予防に効果が期待できるのです。



フォーユー



2,000円+税

マザーオイル 270g

話題のPOA(パルミトオレイン酸)が豊富!マカデミアナッツから搾油した高級オイルで添加物は一切含まれていません。高い酸化安定性があり、人皮脂に類似した組成から化粧品やスキンケア製品としても利用されています。年齢とともに漸減していくPOAを上手に取り込むことにより脳も身体も若々しさを取り戻します。

食用と美容の両面でお使いいただけます。
炒め物、ドレッシング、その他
日頃のお肌のお手入れにもどうぞ。

マカデミアナッツは、その淡白な甘みと口あたりで「KING OF NUT」と呼ばれ、高級デザートナッツとして世界中で愛用されています。



1,800円+税

マザーナッツ 240g

良質なマカデミアナッツとマザーシロップのみで作られた、安心・安全でおいしい「マザーナッツ」です。パンに塗ったり、お料理やお菓子作りに、様々な用途にご利用下さい。



1,700円+税

マカデミアナッツクリーム 265g

マカデミアナッツのペーストにマザーシュガー・マザーソルトを加えておいしく仕上げました。トーストに付けて、そのままケーキやクッキー、和え物等お料理にもどうぞ。



700円+税

マカデミアナッツ 100g

理想的な脂肪組成と快い口あたりの最高級ナッツ。ティータイムのお供に、おつまみやお菓子の材料としていかがでしょう。
(1H5粒ほどを目安にお召上がりください)



390円+税

マカデミアナッツボール 75g

マカデミアナッツをマザーソルト・マザーシロップを使ってコーティングし、おいしいおやつに仕上げました。
(1H5粒ほどを目安にお召上がりください)



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

- 1月31日(火)
- 2月27日(月)
- 3月27日(月)

八幡店

- 1月24日(火)
- 2月24日(金)
- 3月24日(金)

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

血管年齢

血管の硬さを物に例えると…

あなたは大丈夫!?

血管年齢の例え

- 20代…ちくわ
- 30代…ゴムホース
- 40代…ラップ芯
- 50代以降…ガラス管

(理科でわったことあります?)

何の予防もしないでいると、
左記のようになってしまいます!

血管年齢とは、血管の老化度、つまり動脈硬化が
どれくらい進んでいるかを表すものです。

現代では食事やストレスの影響で、実年齢よりも上の人が増えています。

Q

病院でコレステロールや血圧のお薬をもらっていると、
血管年齢は進まないの?

A

病院のお薬では、検査値が下がっても、血管が柔らかくなりません。

Q

血管年齢を若く保つ方法はあるの?

A

血管は年齢と共に徐々に硬くなり老化していきますが、血管の弾力を保つには、血管が酸化しないようにすることが大切です。抗酸化品を摂ることで、血管の酸化防止(サビ予防)をしましょう!

食特集

餅を知ろう

冬の風物詩〜やっぱり気になる
昔から日本のパワーフード!

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



餅はいつから 食べられている?

1.「もちひ」と呼ばれていた
かつて、餅を「毛知比」と呼んでいた記録が『倭名類聚鈔』(934年)に残っています。日常的に「もち」といわれるようになったのは江戸時代になってからのようです。

2.米には霊力が宿る

一粒の種もみから多くの穂が実るイネには自然の霊力が宿ると信じられてきました。餅は単なる食べ物というより日本人の心のよりどころとしての生活と密接な関係がありました。

3.ハレの日の餅

神社の祭りの後、氏子たちがひとつの餅を分け合って食べたりすることで共同体としての意識を深め活力を与える役割を果たすともいわれています。また、結婚や出産、家の新築や年中行事、田植えや収穫など、人生や農作業の節目に食する習慣が広がっていきました。

お餅を美味しく 食べよう!

●納豆もち●

納豆を醤油などで味付けし、餅をちぎって入れ、からめます。大豆と餅の組み合わせは愛称抜群!きな粉餅もその代表格です。

●からみもち●

餅に大根おろしをたっぷりし和え、醤油などで味付けを。大根おろしには消化を助ける働きがあり、餅をさっぱりいただけます。おろしもちとも言われます。

●磯辺焼き●

焼いた餅に醤油をつけて、のりで巻いた定番の食べ方です。ハムや刻みネギをはさんだり、七味でピリ辛仕上げにするなどアレンジも楽しめます。

●揚げ餅●

お供えた餅でぜひ食べたい一品。細かく砕いてしっかり干すのがポイントで、揚げた後に醤油や塩、砂糖などをからめるとおいしいお菓子に大変身。

鏡餅と鏡開き

1.鏡餅はなぜ丸い?

お正月の鏡餅は、新しい年の神様(年神様)の霊が宿る供物といわれています。神社に祀ってある神鏡など昔から鏡は神様が宿るところとされてきたため、鏡餅は円い鏡を模したとされています。他にも心臓の形や、人間関係が円満となる象徴など大切に飾られてきました。

2.鏡開きを「開く」という理由

1月11日は鏡開き。神様が宿る鏡餅を包丁で切るのは縁や幸を切るなど縁起が悪く、また武家では切腹を連想させるため、木槌などで叩いて割り、末広がりを意味する「開く」という言葉をあてるようになりました。日本古来の伝統行事であるお正月。お餅を食べて、家族みんなでお祝いしましょう。



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 JR東海道本線 西小坂井駅 至豊橋
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 マクドナルド 八幡店 ココカラファイン 姫街道
ロッテリア 同府駅 カーマケンタッキー 名鉄豊川線 至豊橋
八幡店

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~)

のだや 千歳通店
豊川市千歳通り2丁目20-1
TEL.0533-89-9255

至新城 豊川稲荷 豊川駅 玄米だんご販売中
体育館 千歳通り ガスト 名鉄豊川線 阪田線
姫街道 サンヨネ 木曾路 至豊橋
千歳通店

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

鑑定士のいるお米屋さん お米一筋 **米のだや**