



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。

気になる
話題の
ダイエット

今の食事情~

人気のもち麦に迫る!

昨年からダイエット番組や美容・健康雑誌などで効果が高いと取り上げられ、品切れ続出中の「もち麦」。米のだやでも数年前からそのポテンシャルに目をつけ取り入れてきました。

もち麦の最大の特徴は、水溶性食物繊維βグルカンが普通の大麦より30%も多いこと、そして、もち性なのでごはんによく混ぜても美味しいことです!!この大人気の「もち麦」の実力を試してみますか?

注目! W(ダブル)の食物繊維の働き

不溶性食物繊維=出す

- ・排便促進
- ・有害物質吸着
- ・排出促進



不溶性食物繊維

水溶性食物繊維=抑える

- ・血糖値上昇抑制
- ・コレステロール濃度正常化
- ・血圧上昇抑制
- ・腸内環境正常化

他の食品と一緒にゼリー状になって消化管を通過するため、消化吸収速度を遅くし血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。水溶性食物繊維



のだや 特に食物繊維の多い
おすすめ 麦

愛媛県産
はだか麦 500g
500円(+税)



他の麦より
約30%食物繊維が
多い!



四国産
もち麦 300g
498円(+税)

もち麦 500g
298円(+税)

便通の改善に役立つ

生活習慣病の予防に役立つ

出す + 抑える 効果が期待できるのは

Wの食物繊維を含む「大麦」だけ!



カロリーまでやさしい
自米に比べて
下がっちゃいます

炊飯後の
栄養成分比較
(茶碗1杯150gあたり)

	ごはん(精白米)	もち麦ごはん
エネルギー	252kcal	198kcal
食物繊維	0.5g	2.4g

※(財)日本食品分析センター分析値および五訂食品成分表より作成

食べ方

ごはんに入れて炊く麦めし以外にも、麦だけを茹でてサラダやスープの具に使うのも、ふちふち食感で新しいおいしさです。



切り取って
お持ち下さい。

食べて健康
キレイに!
7日間!
麦でセーイ
メニュー

1日目

麦でバラりと
チャーハン

1食分のセーイ
約3.1g

2日目

香ばしい
雑穀と
麦のカレー

1食分のセーイ
約1.1g

3日目

他の野菜と
茹でただけが
食えるスープ

1食分のセーイ
約7.9g

4日目

炊飯器で
かんたん
パラッパパラ

1食分のセーイ
約4.3g

5日目

茹でてフチフチ
サラダ

1食分のセーイ
約3.7g

6日目

麦ごはん
生姜炒め

1食分のセーイ
約3.8g

7日目

野菜
トッピング
麦とろ

1食分のセーイ
約2.4g

大麦お試し
クーポン券

本券を持参頂いた方に「大麦お試し1袋」
と「大麦のレシピブック」プレゼントします。
ご購入回数限り、希少期間、在庫限りです。
なくなり次第終了します。

食べてみたい! という方はこちら >>> <http://hakubaku.co.jp/fiber> はくばく 検索

※五訂 日本食品標準成分表、及び当社分析値より1食分あたり摂取できる食物繊維量 調理例



「だ液」の豆知識



皆さん、だ液はいったい何からできているかをご存知ですか?また、どれくらい分泌されてどんな効果があるかをご存知ですか?

昔から、小さな子どもに「よく噛んで食べなさい」という言葉を繰り返し言い含めるのはなぜでしょうか?

よく噛んで
食べなさい



だ液は、そのほとんどが皆さんの全身を流れる血液でできています。お口の周りには、いくつかのだ液腺があり、そこに集まった血液がだ液腺でろ過されて、口の中に分泌されているのです。おいしいものや酸っぱい食べ物を見ると頬が痛くなるのはそのせいです。



だ液の驚くべき効果



だ液の成分には、消化吸収を助けたり、細菌を殺したり、傷の治療を助けたりする酵素がたくさん含まれています。最も驚くべき働きは、発がん性物質をだ液に30秒浸しておくだけで、無毒化してしまうこと。これは医学的に有名な事実です。最近の研究には、だ液と食べ物をよく混ぜ合わせて食べると血糖値の上昇を遅らせるとともに、インシュリンと同じ働きを持つ酵素も含まれているため、糖尿病の予防や治療に非常に有効であることがわかってきました。つまりよく噛むことはダイエットにもつながるわけです。

だ液には **消化吸収** **殺菌** **傷の治療** を助ける酵素が含まれています

1日に分泌されるだ液は大体、1.5~1.8リットル。なんと一升瓶に相当する量が出ることとなります。ですから、「よく噛んで食べなさい」というのは、「よく噛んでだ液をたくさん出して、食べ物と混ぜ合わせ、外から入ってきた有害物質を無毒化して、体内に有効な栄養分をより安全に取り込みなさい」ということと同じで、健康のために素晴らしい方法だったのです。



よく噛んで食べる人には福が来る



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

- 3月27日(月)
- 4月26日(水)
- 5月29日(月)

八幡店

- 3月24日(金)
- 4月20日(木)
- 5月26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



よく噛んで食べられる食事とは



しかし、残念ながら、最近では食事をよく噛んで食べる習慣が薄れてきて、中には「飲むだけの朝食」とか、「飲む野菜」などとうたった商品が出回り、噛むことを疎かにするため、1日に600ミリリットルしかだ液を出せない人が増えているのです。

通常の三分の一のだ液では、酵素の働きが極端に減って、消化器官や全身に負担をかけてしまうでしょう。ですから、手早さ優先で、飲むだけの食事やヨーグルトだけ、野菜ジュースだけといった食事で健康的な食事をしている勘違いしている方が多いのには、憂いを感じます。いえ、危機感さえ感じています。

読者の皆様には、だ液が健康のために非常に有効であることはお分かりいただけたと思います。では、だ液をたくさん出せる食事とはどんなものでしょうか?それは粒食のご飯を中心とした日本古来の和食が最も効果的です。粒のご飯は良く噛まずにはいられません。食事は、心の中で「よく噛んで食べなくっちゃ」と思っている、なかなかよく噛めるものではありません。無意識に噛んでしまう食事。それこそがごはん食なのです。



「この地域の宝になるものを世に出したい。できることは力になりたい!」女神のほほえみからはじまる地域を繋げる応援プロジェクト



平成24年に豊橋で偶然見つかった銀色のヒゲを持つ奇跡のお米「女神のほほえみ」。穂の国プロジェクトとのだやがタッグを組み、ついに新城を舞台に平成29年度産の米作りをスタートしました!



ほのくにが Happy♡でつながる

女神プロジェクト

♡平成28年11月18日(金)
レンゲの種まき



新城市を舞台に、のだやと穂の国プロジェクトを中心にみんなで米作りをします。指導協力等をお願いした農家の今泉さん宅周辺地域も高齢化が進んでいる地域の一つ。耕作放棄地を防ぐと共に、若い力を注ぎお米作りをすることで地域を活性化できれいと思ひスタート。まずは土を肥やす効果のあるレンゲの種蒔きを行いました。春にはきれいなレンゲが咲き誇ると思ひます。

♡平成29年2月4日(土)
本宮山へのご祈祷



暦は立春。東三河地方の別名「穂の国」の由来の地「本宮山」、そして三河の総氏神さまの「砥鹿神社」。本宮山の山頂の砥鹿神社の奥宮で五穀豊穡を願ひ「祈年祭」に参加し、「種初ご祈祷」をしていただきました。祈年祭は立春の日に命の種なる稲の生長を願ひ祈る祭り。みんなで初めて挑戦する無農薬お米作りの豊作をお願いしました。

♡平成29年3月3日(金)
新城「種もみ温湯消毒」



良い種もみを選別するため塩水選し、選別、温湯消毒をしました。通常は入浴剤の様な消毒液に2日ほど浸け病原菌を殺菌しますが、無農薬栽培では温湯消毒。種もみを60度のお湯に10分間浸し、同じ時間、水に浸けて冷まします。(冷やさないと蒸れてダメになってしまいます。)この後、酸素を取り入れた水に浸けて、発芽を待ちます。今回は発芽した種もみを苗箱に入れる作業です。

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

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

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

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

米のだやの情報満載! 本紙バックナンバーも見られます <http://come-nodaya.jp/>