



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

～この夏におすすめしたい! のだやならではの健康カレー～ 五色豆+玄米ごはんの米粉カレー

五色豆+(プラス)玄米ごはん+オリエンタル「米粉カレー」

皆さまもうお馴染みの「五色豆+玄米ごはん」。地元の豆問屋さん(大津屋物産)が選り抜いた中国の伝統医学由来の5色の豆と、のだや自慢の豊橋産女神のほほえみ「あらびき玄米」を合わせた身体リセット最強コラボごはん。今回、そんなごはんを暑い時期だからこそ食べてほしい!「オススメメニュー」を開発しました!『五色豆+(プラス)玄米ごはん』と地元、愛知県のお米を原料にしたオリエンタル「米粉カレー」を合わせた地産地消の健康カレーです。実は、市販のカレー粉は意外に添加物が多い中、このカレーは最近注目が高い小麦粉不使用のグルテンフリー! のだやでは、15年くらい前に地元愛知県の「オリエンタル」が一般のカレー粉の、10分の1程度しか添加物を使っていないと知り、「マースカレーゴールド」を愛用 & 販売をしています。3年くらい前から、この「米粉カレールウ」が発売され、のだや人気商品の1つになっています。



愛知県産米粉100%使用
脂質30%カット
化学調味料・着色料不使用
グルテンフリー
**オリエンタル
米粉カレールウ**
120g/6皿分 330円(税別)

五色豆+玄米ごはん 簡単レシピ

・五色豆(50g)+
女神のほほえみ2合
1袋 350円(税別)
3袋で1,000円(税別)



青 | 青大豆
赤 | 金時豆
白 | とうもろこし
黒 | 黒大豆
黄 | 大豆
食べ物の色が腸器に関係する
という説があります

材料(1袋)
●豆……………50g
●酒……………大1
●塩……………小1/2～1
●女神のほほえみ…2合

【炊き方】

- 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。



豆問屋 大津屋物産(株)
豆の時短レシピ研究家
森本さん考案

おすすめ
夏カレー

本格
キーマカレー!
カレー粉で時短
【簡単20分】

毎日の料理を楽しみに
cookpad

こちらでレシピを
チェック➡



癒しの森に出展決定!
8月22日(火)・23日(水)開催
10:00～16:00
会場:豊通エネルギー
豊橋市伝馬町215番地

五色豆玄米ごはん試食会

「五色豆」+「豊橋産 女神のほほえみの玄米ごはん」を
土鍋で炊きます。

粗挽き玄米・玄米だんご・土鍋の販売もあります!

お米販売 米のだや 豆問屋 大津屋物産(株) 土鍋販売 環境スパーテック





いきものがたり工房 岡田 和子

*** 『いきものがたり工房・出前保健室』 ***

はじめまして。今回から“米のだや玄米ライフだより”に健康ページを開設させて頂きました。『いきものがたり工房・出前保健室』はみなさまの身近な看護師です。健康について楽しく分かりやすいお伝えしていきたいと思しますので宜しい願いいたします。

今回のテーマは… 脱水と熱中症

暑い夏がやってきましたね。地球温暖化の影響によるものか、年々、気温の上昇し自分の体温と同じぐらいの気温も記録するほどですね。そんな季節には、脱水や熱中症で搬送されることも…(>_<) 第1回目のテーマは「脱水と熱中症について」お話をさせて頂きますね。



ワンポイント!

- ◆体温が高くなると汗を出して体温を上げないように調整します。
- ◆真夏の炎天下、密封された室内では、多量の発汗により体の中の水分量が不足して、脱水症になります。それにより、汗がでなくなり熱中症になってしまいます。
- ◆頭痛、吐き気、めまい・倦怠感がある時は、熱中症の可能性あります。

体に入ってくると水分と出ていく水分量



なんと! 水分の収支は1日2.5ℓ



かんたん 脱水と熱中症診断チェック

【下記の症状がある場合は熱中症の可能性かも】

- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- 手の甲をつまみあげた後が戻らない、「富士山」ができる。
- 口の中が乾燥している。
- 舌が白いものに覆われている。
- 舌の赤身が強い。
- 皮膚に張りがない。
- 舌の表面に亀裂がある。
- 手足が冷たくなっている。
- 血圧が低い。
- 体重が減っている。
- 脈拍が速い。
- 微熱が続いている。



ワンポイント!

◆熱中症の症状がある場合は、体温を下げるポイントとして、首・脇の下・太ももの内側・太い血管が通っているところをアイスノンでクーリング(冷やす)してください。

家庭でできる、経口補水液の簡単レシピ

●用意するもの●

- ①500mlのペットボトル
- ②塩 小さじ1/4(1.5g)塩、※(ひとつまみは約1g)
- ③水 500ml

●作り方●

- ①500mlの水に塩を入れ、水が透明になるまで混ぜまで溶かします。



朝、ご飯とみそ汁で熱中症予防ができます

今回の格言 「夏の手に見える富士山は熱中症状で要注意!」



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

- 7月26日(水)
- 8月21日(月)
- 9月26日(火)

八幡店

- 7月31日(月)
- 8月31日(木)
- 9月29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

熱中症対策にフォー・ユーの製品ご案内



マザーソルト

生命に満ちた満潮時の深層海水だけを、陶器を敷き詰めた塩田に引き込み、太陽の光と自然の風のみで自然結晶させ、1年間熟成させたものです。70種類以上のミネラルが損なわれることなく、しかもバランスよく入っています。 250g 371円+税

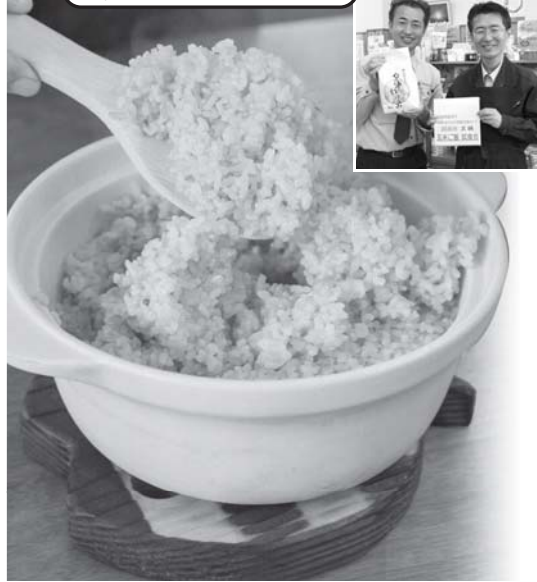
フォーユーの塩あめ

マザーソルト・マザーシロップで仕上げたこだわりの塩あめです。程良い甘味、まるやかな塩味が絶妙なバランスで疲れた体も心も美味しく癒します。 120g 350円+税



女神プロジェクトの コラボ

環境スーパーテクノ×米のだや



設楽町段戸珪石配合 超遠赤土鍋を使った 「女神のほほえみ」 玄米ご飯試食会

奇数月
千歳通店

偶数月
八幡店

時間 / 10:00~12:00 (毎月第2火曜日)

八幡店 ● 8月8日(火)・10月10日(火)

千歳通店 ● 9月12日(火)・11月14日(火)

女神のほほえみは、平成24年に豊橋で偶然に見つけた奇跡のお米。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持ったお米です。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。

当店で販売している女神のほほえみ(玄米)を、株式会社環境スーパーテクノさんの超遠赤土鍋を使って、特殊天然珪石の超遠赤力で炊き上げ、ふっくらと旨み(甘味)のある美味しい玄米ごはんをご試食できます。(女神のほほえみは、原則、玄米販売禁止の為、めったに玄米ごはんを試食できる機会はありません。この機会に是非ご来店お待ちしております。)

「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29年5月26日(金) 農作業



農作業の内容は、先日の田植え体験イベントで最後に行なった「米ぬか除草」の米ぬか散布の続きと、小さな稲を食べてしまう「ジャンボタニシ」を田んぼから、減らすこと。田んぼにはいろんな生き物がいて、良い生態系を育てる様に意識したいと思います。田んぼが「穂の国田んぼ」、畑が「ぐるめいど農園」と命名されました! 午後からは「ぐるめいど農園」草取りをしました。

♡平成29年6月12日(月) 農作業



「ぐるめいど農園」の雑草取りと、「穂の国田んぼ」の女神のほほえみ無農薬栽培の成長&雑草の確認をして来ました。田植え前にレンゲがまだ枯れてない状態で田おこしをし、田植えをしなければならない状況でした。その結果、土の中で「メタンガス」が発生。稲の生育に影響が…。さらに米ぬか除草の米ぬかが追い打ちをかけている可能性もあり、只今、生産者の今泉さんが、水管理をしながら、面倒を見てくれたお陰で復活しつつあります。

♡平成29年7月16日(日) 草取りイベント

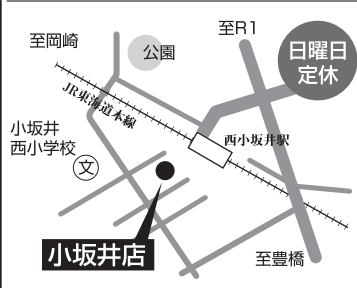


真夏の暑い日になったこの日、約35名に参加して頂きました。夏の日差しの中、ぎっしり雑草が生えた無農薬栽培の田んぼで汗をびっしょりかきながら、それぞれのペースで草取り、参加者同士、協力してバケツリレーで草運び出すなどコミュニケーションを深めながら10時から途中休憩をはさみ約3時間、皆さんにご協力いただきました。ささやかなお礼に昼食にはおなじみの「女神のほほえみむすび」を皆さまに試食いただいて無事終了しました。ありがとうございました。

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

小坂井店

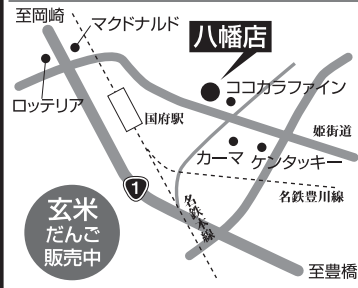
豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)



営業/10:00~19:00 日曜定休
(だんご販売していません)

八幡店

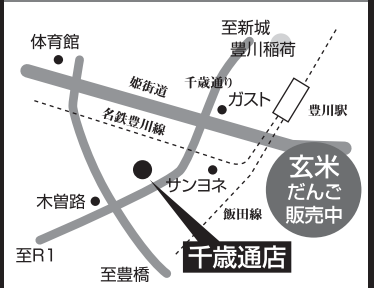
豊川市八幡町西赤土61-10
TEL.0533-87-4111



営業/10:00~19:00 年中無休
(だんご販売は10:30~)

千歳通店

豊川市千歳通り2丁目20-1
TEL.0533-89-9255



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



農林水産大臣賞 受賞店