



おいしく食べて  
健康&ダイエット

# 玄米Lifeだより

～店長からのお知らせ～

## のだや 店長 ニュース



f 野田博司 検索

## のだやインフォメーション

いつも、米のだやをご利用いただきありがとうございます。4月からの定休日のお知らせと、「とよかわ得する街のゼミナール」でも大人気な「簡単米ぬかサプリ」など、ご家庭で簡単に作れる米ぬかの利用法についてまとめてみました。店頭では安心・こだわりの米ぬかを無料でプレゼントしています。ぜひご利用ください。(お一人様2袋まで)

**△お知らせ** 4月より、八幡店と千歳通店が【水曜定休】となります。

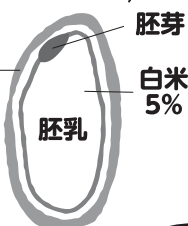
年中無休(年末年始を除く)で営業して参りましたが、4月より八幡店と千歳通店の両店が水曜定休となります。お米はもちろん、玄米だんごやフォーユーの製品の購入、イオン健康水のサービスなど、ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い致します。

## シリーズ 米ぬか生活をはじめよう! vol.1

米ぬかはお米も命といわれる胚芽と、それを守る種皮と果皮が原料。胚芽部分には抗酸化作用のあるビタミン類やミネラル、体の毒素の排出をすすめるフィチン酸などの成分が、また表皮部分には腸内を掃除してくれる食物繊維などの成分がたくさん含まれています。お米の一番健康にいいところを削るとったのが米ぬかなのです。

栄養素のほとんどは  
米ぬかにつまっています!

米ぬか  
95%



ぬか層

- ・胚芽
- ・糊粉層
- ・種皮
- ・果皮

- ◆フィチン酸 さまざまがんを予防する効果
- ◆イノシトール 脂肪肝や動脈硬化の予防、カルシウムの吸収促進など効果あり
- ◆フェルラ酸 ポリフェノールの一種で、抗酸化作用に期待
- ◆γ-オリザノール コレステロールを低下させるとともに、更年期障害などに効果
- ◆ダイエタリファイバー(食物繊維) 整腸や老廃物排出効果
- ◆植物ステロール コレステロールの吸収を抑え、血中の悪玉コレステロールの割合を下げる働きがある

米ぬかは便秘改善や整腸効果など「胃腸系」、肌あれ解消やアトピー、花粉症改善など「皮膚系」、また血液サラサラ効果や血糖値低下など「血液系」につながる、すぐれた栄養成分をたくさん含んでいます。多くの栄養成分で米ぬかが精白米の10~40倍もの量を含んでいます。

## かんたん 「米ぬかサプリ」 栄養

新鮮な生ぬかで、まずは「煎りぬか」づくりしましょう。煎りぬかにすることで、殺菌や劣化防止効果とほどよい甘みと香ばしさが増やすことで活用方法がぐんと広がります。毎食事に大さじ1杯を目安に、2週間目安に食べきって下さい。

### ●「米ぬかサプリ」の作り方 (保管は冷蔵庫で。)

材料 ●米ぬか/200g ●金ゴマ/80g

作り方.1 金ゴマを荒削りしておく。

作り方.2 ぬかをゆっくりと口火で15~20分炒める。

作り方.3 キツネ色になったら金ゴマを混ぜてできあがり!!



- ★ふりかけ…シラスを空煎りし、煎りぬかや海苔など合わせる。
- ★ハンバーグ・カレー…パン粉の代わりに、カレーのとろみつけに。
- ★みそ汁・スープに…ふりかけて使用。
- ★パウンドケーキ・シフォンケーキ…小麦粉を練る時に煎りぬかを一緒に練り込む。
- ★米ぬか茶…深煎り(微粉)の米ぬかに熱湯を注いでできあがり。

米ぬかの保存は冷蔵庫で!

米ぬかには油脂が20%ほど含まれているため、酸素や光、熱で酸化されやすく、すぐに品質が低下します。すぐに密封して冷蔵庫で保存しましょう。



ほのくにが Happy♥でつながる

# 女神プロジェクト通信

## 女神プロジェクト ご協力認定店の ご紹介 vol.3

奇跡のお米「女神のほほえみ」が取り扱われている飲食店などに、女神プロジェクトご協力認定として認定証を授与。お店の魅力をご紹介します。

### 今回は、まるごと玄米を使って下さっているお店のご紹介

#### このまち食堂(豊川をPRするキッチンカー)

●イベントのみの出店のため、フェイスブック等でご確認ください。

#### イベント時だけの特別なパフェ

「豊川いなりうどん」、「ござかいホルモン唐揚げ」、「豊川いなり寿司」などの豊川にちなんだ名物をイベントなどを中心にキッチンカー販売を展開。

まるごと玄米を白玉代わりに使い、五色豆で作ったあんこをのせた、黒みつ抹茶ぜんざいが2月に誕生。



・黒みつ抹茶ぜんざい

450円

ベルラトゥール

#### HOTEL BELLE LA TOUR 豊川市正岡町南田20 Tel.0533-89-3939

●ホームページ等でご確認ください。

#### 人気パフェに女神の和パフェが仲間入り!

女神のほほえみで作ったまるごと玄米や玄米パフを使用した和パフェ。大津屋物産さんの小豆を煮て小豆あんを作成、そしてソフトクリームの上には岡本製茶さんの玄米茶をかけて大人の和パフェができあがりました。

・女神の和パフェ  
600円



#### Natural Community Cafe もりとうみ 豊川市平尾町下藤井16-1 Tel.0533-79-6905

●AM11:30~17:00(LO16:30) ●お休み/お店カレンダーをご確認ください

#### ランチの後やおやつ時間に…

昨年の秋にオープン。旬のお野菜や穀物を中心とした、心も身体も喜ぶ自然食のコミュニティカフェのお店。女神のまるごと玄米と、日替わり糍マフィン、葛プリンが作ったおやつプレートが味わえます。ランチ後やおやつの時間にぜひ…。



【おやつ】

・おやつプレート 350円



冷凍

のだや店頭で販売中!!

## 女神のまるごと玄米

1kg入(66個入)800円+税

「簡単」・「おいしく」・「健康」。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ツを入れて1分半煮込んで完成です。きりたんぼのようにお鍋の具材として、白玉だんごのようにデザートにしても…。手軽に1日の栄養素の摂取する事が出来ます。たっぷり1kg入りでとてもお得。チャック付きで、冷凍なので保存がきき、使いたい時に小分けで使うことができます。



## 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

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28日(水)
- 4月27日(金)
- 5月24日(木)

#### 八幡店

- 3月12日(月)
- 4月12日(木)
- 5月10日(木)

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

フォー・ユーがお伝えするお話 /

## ～幸福感は「第二の脳」腸から生まれる?～

「実は腸は第2の脳だったんです!」ピンとこない方も多いかと思いますが、本当なんです。腸は、脳に次に神経細胞数が多い臓器で、なんと首から下の神経50%以上が腸にあるとか。ストレスで便秘や下痢になるのも、納得ですね…。

腸の神経細胞から「セロトニン」という神経伝達物質が出ることで、腸の働きをコントロールしていることも明らかに。まさに腸はセカンドブレイン、第2の脳なのです。



### 体内のセロトニンの内、小腸に存在する割合「90%」

「セロトニン」って聞いたことありますか?精神の安定に関わる神経伝達物質で、近年、「幸せ物質」として注目を浴びています。セロトニンが十分に分泌されると、幸福感、癒しを感じたり、ストレスにも強くなると言われているんです。

そして、セロトニンの90%は、小腸に存在するそうです。そして、腸が元気で、腸内細菌がちゃんと働かないと、セロトニンも作られないんだとか。

「腸がキレイだと幸せを感じやすい」という研究結果も出ています。腸内環境を整えることで、要らない老廃物はすっきりデトックス、そしてより幸せを感じられるなんて♪幸せへの近道は腸にあり、ですね。



**計り売り**  
玄米 店頭精米の店  
2kgより精米します。

全国から探した安心・安全なお米、とびっきり美味しいお米、珍しいお米が常時30種類以上あります。

つきたて 新鮮




**お好み 精米**

- あらびき玄米
- 3分づき精米
- 5分づき精米
- 7分づき精米
- 胚芽つき白米
- ピカピカ白米

お好みの玄米をその場でスピード精米!(5kgなら約3分)ピカピカ白米や胚芽米(3分~9分づき)、あらびき玄米などに精米でき、あなたにピッタリのお米にきっと出会えます。

「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

ほのくに  
女神Project




ほのくにが Happy♥ でつながる


# 女神プロジェクト

—女神のほほえみは、平成24年に豊橋で偶然に見つかった奇跡のお米—



ほのくに女神プロジェクト実行委員会は、穂の国・豊橋で奇跡的に発見された神秘のお米「女神のほほえみ」がきっかけとなり、地域がHAPPYで繋がり、穂の国の活性化と笑顔の輪が広がることを目標としています。





**女神プロジェクトの コラボ**


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

当店で販売している女神のほほえみ(玄米)を、株式会社環健スーパーテックノさんの超遠赤土鍋を使って、特殊天然鉱石の超遠赤力で炊き上げ、ふくらと旨み(甘味)のある美味しい玄米ごはんをご試食できます。

時間/10:00~12:00 (毎月第2火曜日)

**奇数月**  
千歳通店

**偶数月**  
八幡店




八幡店 ● 4月10日火・6月12日火

千歳通店 ● 5月 8 日火・7月10日火

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**

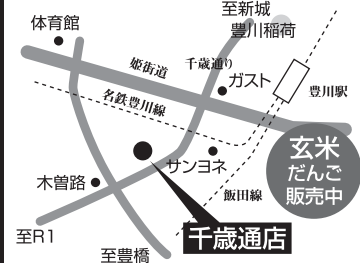
豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111



営業/10:00~19:00 4月より水曜定休  
(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 4月より水曜定休  
(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