



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1弾

「まるごと玄米」新発売です!!

家族の健康、そして美容&ダイエットにも「玄米が良い!」のは分かっていても、なかなか続かない!!ですよね。実は、私も子どもに食べさせたいのですが…結構、苦勞しています。そんな私が選んだ、美味しく手軽に食べれちゃう玄米をこれから4種類を順番に紹介しますので、あなたの家庭にピッタリを見つけてくださいね!!

こんな玄米が欲しかった 簡単調理で食べやすい!今までにない新しい形の玄米食です。

消化吸収

玄米をふっくらと炊き、潰します。潰すことで口に何百回も噛んだ状態を作り出し、消化吸収が悪い玄米もお子様から年配の方まで安心して食べて頂ける消化吸収の良い玄米を実現しました。

健康美人

完全栄養素と呼ばれる程、玄米は栄養がたっぷり、ビタミン・ミネラル・食物繊維・ギャバの宝庫です。お一人様1日に4個～5個食べていただきますと、栄養バランスが非常に良くなります。

安心安全

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作って頂いた、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。

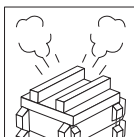
簡単調理

まるごと玄米の調理はとっても簡単。お鍋やスープに冷凍のまるごと玄米を入れて1分半煮込むだけです。朝の味噌汁に入れるだけで、栄養バランスの良い朝ごはんになります。調理アレンジも自由自在です。



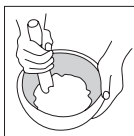
まるごと玄米 1袋(20個入) 300円(税別)

まるごと玄米が出来るまで



①玄米をじっくりと蒸し炊きします。

玄米を水にしっかりと浸透させ、特殊な蒸し器で玄米をじっくりと蒸し炊きしていきます。



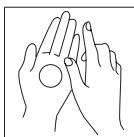
②消化吸収を良くする為に玄米をしっかり潰します。

特殊な潰しローラーでふっくらと炊き上がった玄米を潰していきます。



③玄米を杵つきして滑らかにします。

ぺったんぺったんと杵つきをして、固い玄米をまるで滑らかな生地にして同時にコシを出します。



④玄米を団子の形に形成します。

完成した生地を1口サイズの1個当たり15gの丸い団子状に形成して、完全無添加の体にやさしい「まるごと玄米」の完成。最新の急速冷凍システムで冷凍します。

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ツと入れて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。



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。

体内でのアミノ酸の働き



免疫抗体として感染などから体を守る
神経伝達の物質の材料となる
エネルギーとして利用される
筋肉・骨・皮膚・爪・髪・血液などをつくる
酵素として代謝を調節
ホルモンとして、生理作用を調節



アミノ酸が
なければ...



気力や思考能力が低下
貧血や冷え性に
肌のトラブル
筋肉量が減少
疲れやすくなる
病気の抵抗力が低下
やせにくくなる

「必須アミノ酸」

バリン イソロイシン ロイシン メチオニン リジン(リシン)
フェニルアラニン トリプトファン スレオニン(トレオニン) ヒスチジン

全部で20種類あるアミノ酸のうち、9種類は体内で作ることができません。これを、「必須アミノ酸」といい、外から取り入れなくてはなりません。バランスのとれた食事や栄養補助食品などで積極的に摂るようにしましょう。(※ヒスチジンは大人になると体内合成できるようになります。)

粒アミノ

アミノパウダーが携帯にも
便利な、粒状になりました。

免疫力アップ
脂肪燃焼促進
肌再生力
体力アップ
集中力アップ

玄米もろみ
100%

210g

2,000円+税



このような声を頂いています!

スポーツをしていても、体重が減らなかったのに、アミノ酸を
摂るようになったら、2カ月で体重が4kg体重が減りました。

腕や太ももが今までたらたらになっていたのが、
引き締まってきて、ハリも出てきました。
年のせいかと諦めていましたが、こんなに早く効果が出て、
筋肉が硬くなってくれ、うれしい限りです。



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

- 8月26日(金)
- 9月28日(水)
- 10月28日(金)

八幡店

- 8月23日(火)
- 9月19日(月)
- 10月17日(月)

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

フォーユーがおすすめする

身体的基础づくり

まずは…
水と塩を変える
ところから始めよう!!



Step1 ミネラル水を飲もう

1日 6スポイト以上

きららの水 + マザーミネラル

500ml

2スポイト

この水を3本(1.5L)位こまめに飲むことをおすすめします

ミネラルが
なくては、
酵素もビタミンも
働かせません。



Step2 きな粉を食べよう!!

1日 大さじ2杯

マザーBB (黒豆+胚芽のきな粉)

たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群で、神経伝達をサポート。
女性ホルモンの代わりをする、大豆胚芽がしっかり入っています。

食べ方

- ・水か豆乳に溶いて。
- ・マザーシロップで練って。
- ・寒天やごはんにかけて。



Step3 アミノ酸をとろう!

1日 大さじ1杯

粒アミノ (玄米を使ったもろみ100%)

～内臓・血液・骨・筋肉・皮膚・髪・爪～の主成分。
人間に必要なアミノ酸は20種類。

いつまでも
若々しく
元気でいよう!



アミノ酸ってどんなもの?

人の体の約70%が水分ですが、残りの30%のうち、半分がたんぱく質で構成されています。
皮膚をはじめ筋肉・髪・内臓・赤血球…みなさんさまざまな種類のたんぱく質からできていますが、
このたんぱく質の元になるのが、20種類のアミノ酸です。

すなわち、アミノ酸とは、たんぱく質を作っている部品なのです。

裏技その2
で使える限定先着
500個

自然塩マザーソルト お試用 プレゼント!

夏でもおいしい!

のだや店長が教える、
新しいごはんの炊き方!

今からの夏場は、①新米から約1年が経過し、味が少しずつ落ちてきている、②夏の暑さで食欲がない、③気温が高くなると水温も高くなり炊飯中の水の蒸発が早く、お米にしっかり熱が加わらず美味しく炊けていない、④特に夏場のタイマー炊飯では水が発酵状態となり美味しく炊けないなどが原因で、「ごはんが美味しくない」と感じる方が多い時期です。

そこで、今回は夏でもごはんが美味しく、さらに健康に良いごはんに変える方法です。さあ、早速試してみよう!!

裏技その①

「氷」を入れる! お米1合に対して氷1個



お米1合に対して氷1個入れて炊くだけで、ごはんが変わります。なぜか?それは…ごはんを炊く時の水を思い出してみて下さい。冬の水はとても冷たく夏は温かい(水温差20℃以上)です。ですから炊飯スイッチが入ってから沸騰するまでの時間が夏は早くなってしまいます。その結果、ごはんの本当の味が引き出せずに炊けてしまって、実はもったいないことになっているのです。

裏技その② 「自然塩」を入れる

お米1合に対して自然塩を1〜2つまみ入れて炊くと、旨みのあるご飯になります。また、汗で失ったミネラル補給にも自然塩は最適です。さらに自然塩が夏場のごはんの傷みを防いでくれるので一石三鳥です。

●自然塩1つまみ

…お米の旨みを引き出す隠し味に



●自然塩2つまみ

…おにぎりの様なほんのり塩味が食欲UPに

裏技その③ 「水」が大切!!

お米の水分は約15%→ごはんになると約65%が水分になります。人の体に近いですね!だから美味しい水で炊くとごはんも美味しくなるのです!!

(ミネラルウォーターの場合
は軟水がおすすめ)

★備長炭などで
遠赤外線効果を使えば
さらにふっくら炊けます。



裏技その④ 「もち米」を1割!

この時期、ごはんの粘りが少し低下してきます。そこで活用するのが「もち米」です。1割ブレンドして炊くと粘りと甘みが増し、美味しさ復活!

★ミルクークイーンや

女神のほほえみ等の
低アミロース米を2〜
3割ブレンドしても
同様の効果があります。



裏技その⑤ 「こめ油」を少々

ごはんを炊く時に「こめ油」を2合で小さじ1/2程度入れて炊くと、しっとりとしたツヤと旨味、ごはんはコンが生まれます。また、コレステロールがゼロで、米ぬかのビタミン・ミネラルが含まれ健康にもO.Kです。

★お釜に米粒がくっつかなくなる
ので、洗うのが楽々です!

2合+小さじ1/2程度



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

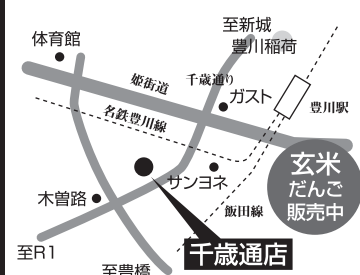
のだや 小坂井店

豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)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

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/>