



そばは日本のスーパーフード

今年の夏は本当に暑いですね。この季節はつい麺食が多くなりませんか？ ソーメンばかり食べてるといいう方、少しそばを見直して下さいませんか？ 現在、外食の中で健康食と言えるのは日本そばぐらいという東城百合子先生の言葉もあるように、そばは体に良い成分がたっぷりです。

そばに含まれる良質なタンパク質はとても消化がよく、食物セシイも白米の8倍あるため便秘予防になります。ビタミンB₁、B₂や必須アミノ酸のリジンも多く、これらが肝機能を高め、疲労回復や夏バテ防止になります。ポリフェノールの一種「ルチン」が毛細血管を強化し、破れにくくするため、高血圧や脳出血、動脈硬化の心配がある方はぜひ摂ったほうがよい食品です。

最近ではそばはダイエットによいとテレビで紹介されたようですが、カロリーが白米より高いそばの実がなぜダイエットに効果があるのかという点、そばの持つ特殊なタンパク質によるようです。

そばにはレジスタントプロテインと呼ばれるタンパク質が含まれ、これは消化分解されにくく、体肉で食物セシイのような働きをします。このレジスタントプロテインがコレステロールの減少、体脂肪蓄積抑制に働くそうです。ダイエットには冷えは大敵。ソーメン、うどん、パンなど小麦に対し、体を冷やさないそばをぜひ取り入れてみては。

香椎
自然食品
センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel. Fax 092-671-3534
<http://www.shizensyokuhin.net/>
休み 日・祝

簡単そば活用法



そばがきの作り方

- ① そば粉適量を鍋局に入れよくかき混ぜながら熱湯を注ぎ入れる。硬地適当
- ② 弱火にかけ入らでゆくり混ぜる。よく練る
- ③ だし・しょうゆなどのたれとネギ、リなどをかけて食べる。腹もちよくおやつや軽食として



国産そば粉 税込572円

そばの実をごはんに入れて炊いてもおいしいですが、そばの実だけゆでておくと、サラダなどにも使えます。

- ＜そばの実のゆで方＞**
- ・そばの実 100g
 - ・水 200ml



- ① 10分～15分ゆでる
- ② 食べて硬くなければ火を止め、ふたをして蒸らす

国産無農薬そばの実 あります



これおすすめ!

高麗人参の6年根を蒸して2ヵ月乾燥する工程を10回繰り返すとできあがる黒人参。このエキスをカプセルにしました。疲れやすい方、腎・肝機能、+蒸+曝黒人参が心配な方、最近物忘れが... などお困りの方、ぜひご相談下さい。



90粒 税込12,960円

ひと言も

しょうがやにんにく、買ったけど使い切らず捨てちゃった、という経験ありませんか？ にんにくは醤油につけておくと、いぼちとちまろし。醤油もにんにくの香りがついておいしくなります。しょうがは、味噌に皮ごと漬けておくといいですよ。取り出して薄く切って豆腐の薬味に、お料理に、みそも使えます。



脱水対策に梅酢

暑さで脱水症状にならないよう気をつけましょう。水分も大事ですが、もっと大事なものは塩分。おすすめは「梅酢」。梅酢を水にちよと入れて飲んだり、水に薄めた梅酢をスプレーボトルに入れて持ち歩くとシュッとひと吹き、

「梅酢」は梅干しをつける時に出る汁で、梅とシソと塩の成分が入っている。抗菌や疲労回復の効果が期待でき、

梅酢をスプレーボトルに入れて持ち歩くとシュッとひと吹き、

健康講座

発酵食品で腸内美人 (仮題)

9/1 (土) 13:00 ~ 14:30 参加費 300円



60年以上の歴史を持つ酵母飲料「コーボン」を作っている第一酵母(株)より講師をお招きし、発酵食品が腸内でどう働くのか、腸の弱りからおこる症状、酵素と酵母・乳酸菌の違い、などをお話し頂きます。お子様連れOK。(託児所はございません)

楽しく学ぶ陰陽五行と望診法講座

9/19 (水) 10:30 ~ 12:30 参加費 3,000円

岡部賢二氏の講座は毎回大人気。シリーズ第4回目は土用の養生法と望診法(胃・腸臓系)です

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 柳	2 ト	3 木	4
5 休み	6 下 豆腐・もやし	7 ももか野菜	8 柳	9 ト	10 木	11 営業日
12 休み	13 休み	14 休み	15 休み	16 ト	17 木	18
19 休み	20 下 豆腐・もやし	21 ももか野菜	22 柳	23 ト	24 木	25
26 休み	27 下 豆腐・もやし	28 ももか野菜	29 柳	30 ト	31 木	

- 柳 ... 柳ヶ浦農場の有精卵
- 下 ... 下郷農協の商品
(卵・牛乳・肉
野菜・ヨーグルト
プリン・アイス)
- 木 ... 木次の牛乳(予約)
- 下 ... マルベリー工房
シモンのパン
- ト ... ト井干屋のパン

※野菜の入荷は
月・火・木・金
・佐藤有機農園
・ももか農園
・けんこう村 他