みつの里だより

http://mitsato.com/

No. １３
平成２５年３月１日
みつの里事務局

特集　お米を食べよう

皆さんは、お米をよく食べていますか。「お米はあまり食べないし、どんな効果があるかよく知らない。」と、いう方がいます。そんな方のために、今回は**米食のよさ**について特集してみました。

以下は、「長生きしたけりゃ肉は食べるな」（若杉友子著：幻冬舎）から引用させていただきました。

昔の日本人は、お米中心の食事で力仕事をこなしていました。お米からできた血液が体温をつくるので、主食にお米を食べる人の体力はアップし、人生を思ったとおりに生きられたということです。

白米よりも玄米の方が身体にいいのは、玄米の栄養は白米の４倍で、タンパク質や炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。まさに完全栄養食です。しかも、玄米にはフィチン酸が含まれ、水銀や鉛などの重金属と結合し、体内の有害物質を排出する働きもあります。現代人は、食品添加物の入った食べ物をとったり、環境ホルモンなどの有害物質に囲まれた生活をしているので、フィチン酸のような解毒作用のある物質は、とても有効だといえます。また、玄米は、身体を温める作用もあるので、冷え性や低体温の人にはおすすめです。その玄米は、土鍋で炊くとふんわりと柔らかく甘くて、とても美味しくなります。

「ごはんは太る」というイメージがありますが、それは油っぽいおかずを一緒に食べるせいです。実例で、ごはんを主食に味噌汁と野菜の煮物を食べ、肉や卵、生野菜、甘い物を一切口にしなかったところ、わずか一ヶ月で10kgやせた人もいます。昔ながらの**「一汁一菜」**の食事が功を奏したということ。

これだと、リバウンドの心配はありません。

このように、日本古来のごはん中心の食事にすれば、自然治癒力が高まり、体質改善や視力アップした例もあります。皆さんも、今一度**「米食」の大切さ**を考えてみてはいかがでしょうか。

店長イチオシ

農産物みつの里では、果物売り場に愛媛県今治市から甘くて美味しい**甘平**（一箱５０００円）が入荷しています。マルハ果樹園では、竹の繊維を粉末にした地表面施肥農法で栽培しています。お土産に贈り物にお薦めします。**お土産コーナー**には、春先取りで桃もなか（８３０円）、あん桜（４２０円）、桜そば（桜の香り入り・半生・３人前：６３０円）など春の新商品が入荷しています。桜の香りをご賞味下さい。

春の先取りセット

甘　平

本格手打うどん 幻 GEN

本格手打うどん幻では、３月１日より10：30～15：30セルフうどん店で、17：00～21：00は和風レストランに変わります。創作うどん・和洋料理が新規にお目見えします。**寿司定食**（１２８０円）はいかがでしょうか。

また、昼・夜ともに**飲み放題のドリンクバー**も設置しました。飲み物は、10種類の中からお好きなものが飲めます。ドリンクバーのみのご利用は、２５０円ですが、店内でうどん等を食べた方は、１５０円になります。

店長おすすめの一品は、**天ぷらうどん**（５８０円）です。コシのあるうどんに天ぷらがマッチした絶品です。ぜひ、ご賞味下さい。

天ぷらうどん

セブンイレブン

セブンイレブン岡山御津草生店では、３月１日から７日までの７日間、**夜得セール**（18～24時限定）で**おでん全品の10％引き**を行います。また、２月28日から３月６日までの７日間、**ブリトー20円引きセール**、**ベーグル全品**を行います。ご期待下さい。

セブンイレブン岡山御津草生店
TEL０８６７－２４－３９９９

みつの里のホームページ
http://mitsato.com「みつの里」
※ 是非、アクセスしてみて下さい。

国の重要文化財 旧閑谷学校

２月26日、旧閑谷学校を訪れました。閑静なところに江戸時代に建てられた講堂や校門（鶴鳴門）石塀などが当時の面影をそのまま残していました。

閑谷学校は、寛文十年（一六七〇）に、岡山藩主池田光政によって設立されました。学校には村役人や農民、医者、武士といったいろいろな身分の人が学びました。岡山藩領外からも来ていました。閑谷学校の中心は儒学でした。今では、小・中・高・一般人が講堂で論語の朗誦をしています。最近では、ハート型に見えるクスノキが新たなスポットになっています。

旧閑谷学校の講堂

岡山のゆるキャラが集合！

中南米美術館の招待で**御津彦**（左）も旧閑谷学校での取材に参加しました。そこでは、備前市日生（ひなせ）のカキオコの守護神**ペッカリー君**（右）と新庄村のヒメノ餅の**ひめっ子ちゃん**（中央）との珍しい出会いがありました。**ペッカリー君**は、エクアドルのへそいのしし の土偶から生まれたそうです。**ひめっ子ちゃん**は、ぽちゃりとしたもち肌の愛らしいほっぺがヒメノ餅を思わせてくれました。

三人は、閑谷学校の校庭で汽車ポッポをして遊んだり、囲炉裏を囲んで論語について話し合っていました。

今後、三人衆は岡山を代表するゆるキャラになることでしょう。

住所：備前市閑谷７８４
電話：０８６９－６７－１４３６

囲炉裏にて

ゆるキャラ３人衆

編集後記

岡山県内各地では、旧家のひな人形展が開催されています。多くの観光客が訪れています。人形の姿・衣装・飾りなどからは古の歴史と深い想いが忍ばれます。「天平のをとめぞ立てる雛かな」

水原秋桜子㊐