



まんまの風だより

平成30年 2月 1日発行
 家庭の食文化を守りたい
 (株)すばいす・1  第25号
 〒814-0001
 福岡市早良区百道浜1-4-22
 TEL/FAX 092-836-6228

寒さが厳しい季節になってきました。インフルエンザも流行していますが皆様いかがお過ごしでしょうか。2月のレシピは何にしようと考えながら、手元にある雑誌を眺めていたら、「具だくさんスープで『腸温活』』といういかにも身体が温まりそうなタイトルが目飛び込んできました。なるほど確かに!!と思いましたのでご紹介させていただきます。

気温差に対応出来ずにいると鼻水、くしゃみだけではなく、腸の停滞を招き、免疫力の低下や病気のリスクを高めるそうです。60年前に発表されたデータによれば、日本人の平均体温は36.89℃でしたが、現在は36℃未満の低体温の人が3人に1人いるとのこと。

腸温活プロジェクトチームが実施した「具だくさんスープ」摂取の実験結果によると、「具だくさんスープ」を食べることで30分後から上半身だけでなく抹消の指先までじわじわ温まりはじめ、その効果は120分後まで持続していたとのこと。「具なしスープ」では、摂取後60分後からは上昇がなく停滞していたという結果もグラフで示されていました。温め効果のメカニズムは、①嚙むことや消化吸収がゆっくり進むこと、②具材による保存効果などが関係していると考えられているようです。「具だくさんスープ」に長時間、手足の末端まで温まることを期待できそうですよ。鍋料理をいただくとも身体があつたまる所以ですね。お腹を温めてこの寒さを乗り切りましょう。もちろんスープの隠し味には「まんま」をどうぞ！

※健康日本1月号「健康情報便」を参考にさせていただきました。

「まろやか酢」入荷しました ♪

商品特徴：

酢造り300年の歴史を誇る醸造元の伝統ある有機米酢、有機りんご酢、長期熟成させた黒酢に梨酢をブレンド。独自の醸造方法で造りあげたまろやかなお酢です。

※化学調味料、保存料、着色料は一切使用していません。

原材料名：

米酢、有機米酢、砂糖、有機りんご酢、梨酢、食塩、オリゴ糖、有機米黒酢、クロレラ

使用方法：

炊き上がったご飯に混ぜるだけで、寿司ご飯のできあがり。

酢の物、なます、マリネ、らっきょう漬、ピクルスのほか、毎日の健康ドリンクにもどうぞ。『まんま』・『まんまの麵つゆすぐれもん』と合わせて、ポン酢やドレッシングも是非お試しください。

※開封後は冷蔵庫で保存してください。原料に由来する沈殿物が生じることがあり時間の経過により色が濃くなりますが品質には問題ありません。ご使用前に軽く振ってご使用ください。

どうぞご利用くださいませ♡

ちょこっと2月の予定表

- 3(土) 立花寺緑地リフレッシュ農園 料理講習会
- 7(水) ボンラパス百道店 試食販売
- 8(木) まんま料理講習会 (姪の浜事務所)
- 10(土) 自然食の店「ファーム」
試食販売と料理講習会
- 14(水) ボンラパス高宮店 試食販売
- 14(水) 東光公民館子育てサロン 食育講演会
- 16(金) ふくとぴあ 料理講習会
- 19(月) まんま料理講習会 (姪の浜事務所)
- 21(水) ボンラパス薬院六つ角店 試食販売
- 23(金) 器屋にしやまりバレイン 試食販売
- 27(火) 大善寺 料理講習会
- 28(水) 農産物直売店「ぶどう畑」
試食販売と料理講習会

❖ 1月23日(金)博多リバレインモール地下2階の器屋にしやまさん 博多リバレインモール店で試食販売を行います。皆様のお越しをお待ちしております。

家庭の食文化を守りたい
 (株)すばいす・1



姪浜事務所；〒819-0002 福岡市西区姪の浜1-21-17-103 TEL・FAX 092-836-6228

❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します

公式サイト <http://www.spice1.info/>

通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

