

ご招待券



太田屋自慢の手
 作りの《お汁粉》
 と《お雑煮》で御
 もてなし。

餅つき大会

◆日にち: 12/23(水)

◆時間: 12~午後2時

切り取り線



食べ放題のご招待券になります。
 この部分を切り取ってお持ちください



切り取り線

年末・年始休業のお知らせ

休業日 12/30(水) ~ 1/5(火)
年末営業 12/29(火) ~ 午後1時まで
新年営業 1/6(水) 朝10時~から

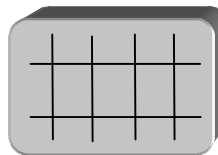


大好評

ご予約承り中



切り分けるのに包丁は
 必要ありません
 安心です



お餅には、このように切れ
 目が入っているので、簡単
 に手で切り分けられます。
 だからとっても簡単!

のし餅(18×27cm)	のと越しツルッ	1kg	900円
まる餅(70g×15)		1kg	1100円
玄米のし餅(18×27cm)	食物繊維たっぷり	1kg	950円
キビ入りのし餅(18×27cm)	ミネラル豊富	1kg	950円

切は
 12/26
 土曜日

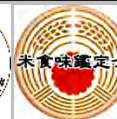
お渡し

12/28(月) 《10時~18時半》

商品の特性上、お預かり、ご返金をご容赦ください。

ホームページを開設しました。 <http://richland.jp/>

美味しいお米の専門店



穀物農産物検査員
 米食味鑑定士
 お米マイスター



ライスショップジュノ

営業時間 10:00~19:00
 定休日 火曜日
 TEL 3627-5757
 メール kome-ootaya@nifty.com
 ホームページ <http://richland.jp/>

ご招待券



太田屋自慢の手作りの《お汁粉》と《お雑煮》で御もてなし。

餅つき大会

◆日にち: 12/19(土)

◆時間: 12~午後1:30

「今年もお引き立て有難う御座いました。」の気持ちです。満足いくまでお召し上がりください。

食べ放題のご招待券になります。この部分を切り取ってお持ちください

切り取り線

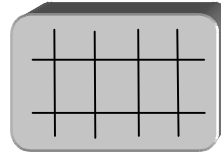


大好評

ご予約承り中



切り分けるのに包丁は必要ありません
 安心です



お餅には、このように切れ目が入っているの、簡単に手で切り分けられます。だからとっても簡単!

のし餅(18×27cm)	のと越しツルッ	1kg	900円
まる餅(70g×15)		1kg	1100円
玄米のし餅(18×27cm)	食物繊維たっぷり	1kg	950円
キビ入りのし餅(18×27cm)	ミネラル豊富	1kg	950円

切は 12/26 土曜日

お渡し

12/28(月) 《10時~18時半》

お餅のみを配達ご希望のお客様は、3枚から承ります。商品の特性上、お預かり、ご返金はお容赦ください。



お米の専門家、農産物検査員・米食味米食味鑑定士・お米アドバイザー・お米マイスターがいるお店

年末・年始休業のお知らせ

休業日	12/30(水) ~ 1/4(火)
年末営業	12/29(火) ~ 午後1時まで
新年営業	1/5(火) 朝10時~から

美味しいお米の専門店

株式会社 太田屋

茨城県竜ヶ崎市中徳町256

営業時間 10:00~19:00

定休日 月曜日

配達日 火・木・土曜日

TEL 247-3366

ホームページ http://ootaya.jp/

メール kome-ootaya@nifty.com

体温を上げて免疫力アップ

インフルエンザにかからないためには体を冷やさず、体温を上げて免疫力をアップすることが肝心です。体の深部体温は、生命活動に欠かせない酵素がもっとも活発に働けるほぼ 37.℃に保たれています。体温は、健康維持にかかわる非常に重要なポイントなのです。



体を冷やさない食生活のポイント

よく噛んで腹八分目の食事を

食べ過ぎは体内の酵素を浪費し他の代謝を低下させ、冷えを招く。ダイエットなどで栄養分が常時不足傾向の人も冷えやすくなる。

深夜の食事をやめよう

睡眠中に行われる解毒や回復のための代謝が十分行われず、消化も悪く、自律神経のバランスを崩す。

食物繊維の豊富な和食を

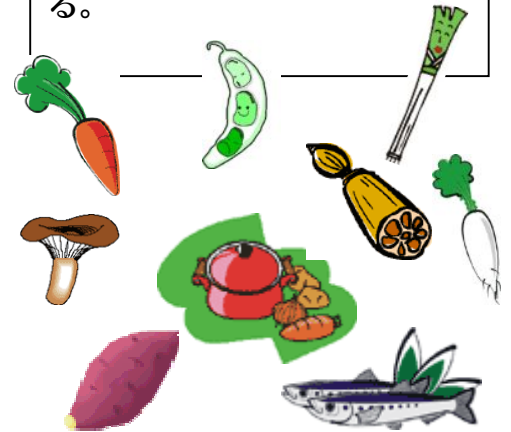
食物繊維は腸壁を刺激して副交感神経が働き、腸内の善玉菌も活発になり体を温める。

冷やすものを取り過ぎない

一年中、ビールやアイスクリームを食べる生活はもちろん、夏でも、冷やし過ぎや、冷たい物の過食に気をつける。夏野菜や寒い時期は食べないように。南国の果物も常食しない。国産、旬のものを食べることが大切。

化学物質をさける

化学物質、農薬や食品添加物などは、体にとって大きなストレスになる。解毒のためにビタミン、ミネラル、酵素などを浪費して、冷えと不健康を招くので、加工食品は避け自然なものを。



不足は心身を弱くする

微量元素が不足すると体内のバランスが崩れて心や体が不調になります。特に環境や状況の変化に対して弱くなっている人は、必須微量元素の不足を疑って、食生活の中身を見直してみましょう。

水煮食品—現代食材の基本形

食材をカットし、加熱と水洗いを何度も行ってから袋に入れて加熱殺菌し、冷蔵・冷凍食品として出荷されます。これが現代の食材の基本形です。加工食品や総菜・弁当、レストランチェーンの食事は水煮食材を人工的な調味料と添加物で味付けしたものが多く、必須微量元素がほとんど含まれていないばかりか添加物が必須微量元素を吸着して体外に排出してしまいます。

温まる・冷えを防ぐ食べ方

よく噛んで 腹八分目 薄味 自然塩 黒砂糖 甘酒

少量の 緑茶 コーヒー アルコール ワイン
お酢 薬味 香辛料

温かい 食べ物 飲み物
ほうじ茶 玄米茶 紅茶 くず湯
旬の果物 国産果物 冬野菜

丸ごと食品 粒食 旬のもの
玄米 海藻 野菜 根菜 芋 豆
ゴマ 小魚 桜エビ 貝 雑穀

発酵食品
味噌 しょう油 納豆 酒かす
梅干し 漬物

冷えを招く食べ方

早食い 過食 夜食 無理なダイエット
塩分過剰

白砂糖 甘い菓子 清涼飲料水
肉の過食

多量の緑茶 コーヒー アルコール お酢
香辛料

冷え過ぎの 飲み物・食べ物
冬のアイスクリーム ビール 夏野菜
季節はずれ・輸入果物の常食や過食

化学調味料・食品添加物の加工品
ファーストフード 焼肉 ケーキ

