ゆっくり食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

いつ箸を置くべきかわかるようにするためだけではありません。味わいながらゆっくりと食べれば、満腹感が得られ、量も少なくてすみます。つまり、ただのエネルギー源ではなく、満足感を得ることを目的にするなら、時間をかければかけるほど、食事は豊かになるのです。「食べ物はじっくりと飲み物のように味わい、飲み物は食べ物のように食べよう」というインドの言葉は、まさにこのことを指しています。口の中で食べ物をゆっくりと味わうようにしてみましょう。

第29号 ガンピー通信を発行しました！

店頭にもご用意しておりますのでどうぞご自由にお持ち帰りください

こんにちは(ガ平)がンピーです♪ 今の時期、体がダルかったり、重かったり、頭痛がしたり、妙に眠かったりはしませんか？そういう時「甘い物が食べたいな」とか「酸っぱい物が食べたいぞ」と体がそんな信号を出して来ます。そこで今回は『食べたい物で分かる体の不調とおすすめ食材』をご紹介したいと思います。あくまでも一般論ですので頭の片隅にでも置いといて下さると何かの助けになるかも…。

GUMPY 通信 2022.07 vol.29

『食べたい物で分かる体からの信号とおすすめ食材』…Start!

1. 甘い物が食べたい時 ➡ 三大栄養素のたんぱく質、炭水化物、脂質のいずれかが不足していると考えられる。単純に甘い物を食べるのではなく、肉類や牛乳、果物、きのこ類などの摂取を心掛けましょう。
2. 酸っぱい物が食べたい時 ➡ ミネラル不足が考えられます。貧血や肩こり、免疫力の低下が心配されます。おすすめの食材は海藻類、大豆製品、貝類、ナッツ類など
3. 辛い物が食べたい時 ➡ 亜鉛やビタミンC、マグネシウムが不足しています（ストレスがたまっているのかも？）おすすめは、レモンなどの柑橘類、ローズティーやハーブティーなどのフレーバーティー、ナッツ類、小魚など
4. コーヒーがのみたい、氷が無性に食べたい時 ➡ 鉄分不足（鉄欠乏症貧血の可能性？）一般的に貧血予防食とされる海藻類、レバー、ほうれん草、魚介類や牛乳、玉ねぎなどが良いとされます。
5. 炭酸が飲みたい ➡ カルシウム不足かも（ストレスがたまっていませんか？）炭酸飲料は骨からカルシウムをしぼり取りカルシウムを吸収することでもっと炭酸が欲しくなるという悪循環に陥ります。なのでフロランソー、チーズ、小松菜、ひじきごまなどを普段の食事に取り入れてカルシウムを補う様にしましょう。
6. 揚げ物が食べたい時 ➡ カリウム不足 カリウムが不足すると体が水分をため込むのでむくみの原因にもなります。カリウムを多く含む食材として アボカド、ほうれん草、人参、さつまいも、バナナ、豆類、キウイフルーツ、メロンなどが上げられます。

あとがき

私は良く「スッとした物が飲みたい」なと思うことがあります。そういえば体を良く動かしていたり、時間に追われて焦っている時に感じる症状でした。知らず知らずのうちにストレスをためていた様で、体がSOSのサインを出してくれていたのだと思うと納得がいきます。あっ!!もう一つ、長年貧血と思っていたのですが、ここ数年で除々に数値が安定して来て、先日の健康診断では「貧血は完全に治りましたね」とお墨付きを頂きました。ガンピーに勤める様になってほんの少しですが食べ物に気を付けていたからだと思います。少しづつの工夫かも知れません。やはり食べ物が重要だと痛感した出来事でした。今食べている物が10年後の自分を作る」と言います。人生100年時代、健康で楽しく暮らして行けたら幸せですね♪

豊岡市日高町国分寺 228-1 ガンピー穀物倉庫 TEL0796(42)5195 店長EP

1金日限り

お刺身盛合せ 3点盛り 〈1パック〉 本体価格 500円（税込価格 540円）

和歌山産 養殖あゆ 〈1尾当り〉 本体価格 150円（税込価格 162円）

徳島産 うなぎ蒲焼き【2L】

1尾 本体価格 2,480円（税込価格 2,678円）

ハーフ 本体価格 1,250円（税込価格 1,350円）

香住産 〈1匹〉 白いか刺身用 本体価格 500円（税込価格 162円）

沖縄産〈300g袋〉 洗いもずく 本体価格 98円（税込価格 105円）

吉野水産 〈各3個入パック〉 ・味付もずく三杯酢 ・味付もずく黒酢入り 本体価格 各98円（税込価格 105円）

国産 〈500g〉 塩わかめ 本体価格 198円（税込価格 213円）

香ばしい香りと、コクのある味わい

伊藤軒 黒豆茶〈12g×20〉 通常本体価格650円を お買得 本体価格 598円（税込価格 645円）

ころ豆を贅沢に使用し、ふっくら丁寧に煎りあげました。こんがり香ばしい黒豆の香りと、コクのある深い味わい。毎日飲んで頂きたい、飽きのこない健康茶です。

風味豊かなだし昆布

カドヤ 羅臼だし昆布〈50g〉 通常本体価格429円を お買得 本体価格 358円（税込価格 386円）

知床半島に生育する羅臼昆布、香り高くコクがあり素晴らしい風味のダシが取れます。お味噌汁やうどん、煮物などのダシに…また、少し炙ってそのまま食べても美味しいです。

手作りお惣菜

ほうれん草のごま和え 〈100g当〉 本体価格 198円（税込価格 213円）

手作り焼きそば 〈1パック〉 本体価格 298円（税込価格 321円）

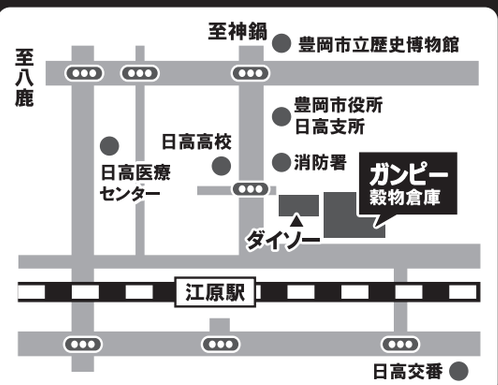
写真はイメージです

Gumpy インフォメーション

7/5(火) ガンピーいきいきカード会員様限定 お買得デー

お買上げ金額より 5%引き

【割引対象外商品】 タバコ・お酒・商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



ブルーベリー狩り ご予約受付中

【時間】10:00~15:00（14:00受付終了）

【開園日】水曜日・日曜日

7/24 日曜日	7/27 水曜日	7/31 日曜日	8/3 水曜日
8/7 日曜日	8/10 水曜日	8/17 水曜日	8/21 日曜日
8/24 水曜日			

※天候・色づきによって中止になることもあります。ご了承ください。

1日限定50名様 要予約

【入園料】●食べ放題コース ●摘み取りのみのコース

コースによって入園料が異なります。

詳しくは、ホームページ、店内ポスター等をご確認ください。

広告の品の掲載商品は、本体価格と税込価格を併記しています