

# いけちゃん情報

第18号 発行日 2002年11月1日

無添加のお弁当

ハローランチいけちゃん

## ひとくちメモ

〒792-0811 新居浜市庄内町3-11-24

にいはいちよ  
Tel 0120 218014

くろくないよ  
Fax 0120 969714

Email info@ikechan.co.jp

ホームページ http://www.ikechan.co.jp

今年もやります!! 『ちょっとお鍋ちゃん』

12月から『ちょっとお鍋ちゃん』開始予定です。今年も水炊き・ちゃんこ鍋・寄せ鍋うどん・キムチうどんなどなど、いろいろなお鍋メニューを考えています。詳細は後日お知らせいたします。お楽しみに!!



### 竹箸には慣れていただけましたか~?

竹箸の使い心地はいかがでしょう? 来月号のひとくちメモでは竹炭・竹酢液をプレゼント予定!!

「マイお箸大作戦」参加企業も随時受付中です。



新コーナー募集!!

ハローランチいけちゃんを食べていただいているお客様参加型のコーナーを作りたいと思います。コーナーの内容としては、『ハローランチいけちゃんを食べてパワフル(元気)な人』をご紹介します。そこで『ハローランチいけちゃんを食べてパワフルな人』を大募集します! 自薦、他薦は問いません。ただし、ハローランチいけちゃんを食べている方に限ります。推薦された方の所にインタビューに伺います! 皆様のご参加、お待ちしております。

#### 推薦状

会社名 お名前 性別 年齢  
推薦理由(なるべく具体的に!  
(例:「いけちゃんのお弁当を毎日完食で病気知らず!」「私はいけちゃん通!」その他、実践しているおもしろい健康法や趣味など。)

以下の方法で推薦ください!  
FAX メール 配達員に渡す

#### いけちゃんのこだわり

- ♥ コシヒカリ(富山産)100%!!
- ♠ 天然塩を使っています。
- ◆ 保存料・pH調整剤は使用していません!!
- ♣ 無農薬・水耕栽培のグリーンリーフ・サラダ菜を使っています。
- ♥ ハローランチオリジナル無菌シートを使用しています。
- ♠ 食材すべてを吟味しています。
- ◆ 新鮮で安心な食材を使用しています。

## 穀物特集!!

9月からヘルシーランチのご飯メニューに麦飯が加わりました。さらに11月からは、古代米(赤米・黒米)と十穀米が新しく加わります。今回はこれら4つの穀物についての特集です。

### 新米のお味は...?

10月8日からお米が新米になっていますが、お味はいかがですか?



NEW

### 麦飯

久万産こしひかり80% + 県内産はだか麦20%配合

精白米の10倍以上。  
サツマイモと比較しても  
5倍も多い含有量!!

(麦の栄養)

食物繊維が豊富。  
また、カルシウム・鉄分・  
カリウム・ビタミンも精白  
米より豊富。

精白米の4倍!

精白米の2倍!



(麦の効用)

便秘の予防・解消  
コレステロールを減少  
糖尿病・肥満防止  
血圧の上昇を抑制  
カルシウム補給

#### みなさまからのお声

麦飯、増やしてほしい! 賛成派

メニュー(混ぜご飯・パンなど)を見て楽しみにしているのに~。 反対派

麦飯になったので注文したよ! 賛成派

パサパサ感を感じるかも。 反対派

麦飯が多くなるのは残念。 反対派





# 古代米

稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる米。  
ぬか層(果皮・種皮部分)に色素が含まれている。

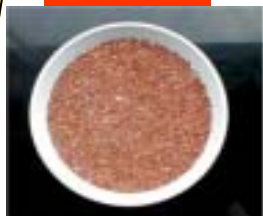
ぬかを全部取り除くと、**白米**になるんだよ!



NEW

## 赤米

日本に初めて伝わった米



米のルーツであり、赤飯の起源といわれている。

栄養成分：たんぱく質・ミネラル・ビタミンが豊富

赤色系色素(カテコールタンニン)  
高血圧の低下などの効果

邪馬台国・大和朝廷への献上米も**赤米**が主だったと云われているよ!



滋養強壮に優れ、造血作用がある**黒米**は、薬膳料理に用いられ、「**薬米**」の別名も!

### (古代米のおいしい炊き方)

お米1合に対し、古代米(赤米・黒米)を大さじ1杯。  
(お塩とお酒を少々入れるとよりおいしくなるよ!)  
水加減は普通の白米と同じ。  
あとは普通のご飯を炊くのと同じ要領で。



NEW

## 黒米

不老長寿の米



おはぎの起源といわれ、古くから祝いの米として珍重されてきた。

栄養成分：たんぱく質・ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・ナイアシン・ビタミンE・鉄・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・食物繊維などが豊富

紫黒色系色素(アントシアニン系)  
動脈硬化を予防  
発ガンの抑制に関する  
抗酸化作用  
若返り作用(皮膚のハリツヤ・毛髪促進)

NEW

# 十穀米



もちきび  
リン、カリウム、亜鉛を多く含む  
血行の促進に効果



胚芽押し麦  
ビタミンB群、Eを多く含む  
利尿作用



はと麦  
タンパク質、脂肪、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を多く含む  
利尿作用と美肌効果



大豆  
カルシウムは白米の40倍、鉄は18倍、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、Eが豊富。タンパク質も多く含む



アマランサス  
白米の28倍のカルシウム、50倍の鉄分、ビタミンEを含む。



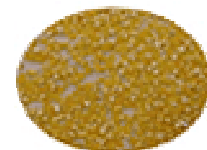
もちあわ  
ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウムを多く含む  
内臓の強化や消化不良に効果的



粒麦  
白米の約10倍の食物繊維を含む  
便秘に効果的



玄そば  
ルチン、ビタミン群を多く含む、特にビタミン、ナイアシンが多い  
整腸作用と、お肌の健康



とうもろこし  
ビタミンAを多く含む  
皮膚細胞の保護、発育促進、目のつかれをいやす



赤米  
ビタミンB<sub>1</sub>、ナイアシンを多く含む



これだけ入っているんだよ~!!



赤米(200g)・黒米(200g)・十穀ブレンド(250g)をプレゼント!  
ご希望の方は、クイズの答えと必要事項ご記入の上、ご応募ください。正解者の中から抽選で、赤米・黒米は各10名様、十穀ブレンドは5名様にプレゼントいたします!

### クイズ

麦には (漢字4文字)が豊富に含まれています。白米と比較すると、その含有量はなんと10倍以上!!

を埋めてね!

《応募事項》クイズの答え・希望(赤米か黒米か十穀ブレンドか)・会社名・お名前・住所・電話番号・メールアドレス(会社/個人)・その他ご要望等  
《応募方法》 FAX メール 配達員に渡す  
《×切》11月16日(土)必着