

家族で  
デイキャンプ  
特集

# 簡単!おいしい! キャンプ飯をつくろう

キャンプ場での料理は、キッチンとは違うため簡単  
においしく作りたいという人も多いはず。そこで今  
回は、アルミホイルなどで包んで焼くだけでおいし  
いホイル焼きやアヒージョなどを紹介します。



## レシピ1

### トマトとなすと じゃがいものチーズかけ

アルミホイルの上に、5ミリ前後に  
スライスしたトマト、なす、じゃがい  
もを順番に並べて、塩とこしょう、  
チーズをふりかけ、包んで焼くだけ。  
火が通ったら完成です。

#### 材料(2人分)

- トマト 1個
- なす 1/2本
- じゃがいも 1個
- とろけるチーズ 適量
- 塩・こしょう 適量



ブラックペッパーで  
さらに美味しく!

## レシピ2

### 瀬戸内海の幸たっぷりな アヒージョ

アルミホイルや厚手のフライパン「スキ  
レット」の中に、魚介や半分にしたミニ  
トマトやきのこ類、鷹の爪、スライスした  
にんにく、オリーブオイルを材料がひたひ  
たになるまで入れて、ぐつぐつ煮る。

#### 材料(2人分)

- 魚介類 100~150g
- ミニトマト 4個
- 鷹の爪 1本
- きのこ類 50g
- オリーブオイル たっぶり
- にんにく 1片



オリーブオイルは  
たっぷり入れてね!

## iip英語でダンス 無料体験レッスン

ご予約  
受付中!

ニューヨークでダンス&語学留学経験のある  
インストラクター-NAO先生が  
楽しくレッスン

Let's dance!

smile!

stretch!

楽しく身体を動かしながら耳と感覚で英語に触れ合えるレッスンです。

【開催日時】月16:30-17:15/土10:30-11:15

45分/月謝4,500円

兄弟割引あり

今治インターナショナルプリスクールによる新しい英語教室です。

123 ENGLISH (iip英語でダンス)

今治市中日吉町1-5-43 アクアセント2階・3階 imabari.i.p@gmail.com

TEL. (0898) 34-1233



## 坊や〜まゆ子だねんねむね しも昔もかわりなく〜月

ちよとむかしある所に仕事も家庭も一緒で、家まで建  
てたのに、妻や娘二人までも家族全員、健康不安でどっぴり  
病んだファミリーもありました。その大黒柱の彼には、9つ  
の体の不調が、でもやり手のトップセールス、身を削りして  
働いたお陰か、異例の早さで昇進した彼、体むわけにはい  
かず、肩や腰や膝などどこかファットリッパながら  
モーションを動き続けておりました。

ある時、生後3ヶ月の次ちゃん緊急入院。誰かかと思  
つたら、脱水症状からの危篤状態。急病でようやく〜命とり  
とる命!この時が、健康への意識改革の契機!彼、自分で  
取り戻したものの、処方される薬はまずまずですが、  
家族全員が病完しないまでも、その後の健康保険の記入  
欄に足りず、白紙を繕って記入してもらいました。

本を読みあさっても、自力での打開策は見いだせず。  
そんな折に、得意先で出会った知人に「食生活を変  
えなければ、健康は守れない」と諭され「食事  
が問題だった!」と「本(も)と」を正さず、未ばかり治  
そうしていたのか!と気づく。そばから、知つて  
は健康不安に悩まされていたが、玄米自然食に  
して健康になった体験者。その方のスズメにより、玄  
米食に挑戦。

しかし、理論はわかってても、実践は簡単ではなかった。お子は  
3才と1才。その当時は70回超の玄米。彼は驚く、  
しかも調子!妻とお子は1ヶ月で7kgアップ。彼も3ヶ月  
で断食。彼に良いとは思っていたが、実践からは遠のく。

そんな彼に吉報が!食べにくい玄米を酵素化した  
食品(玄米酵素)が完成!その証作品は、玄米が①  
消化しやすく②こうじで発酵させることで、さ  
まざまな食物酵素が生まれ、栄養素も腸への体  
内に吸収されやすくなる!!!\*\*の一石三鳥!

正直言って「こんなもので...」と、半信半疑だったけど、健  
康を希望する彼、とりあえず「実験的に」試してみた。毎食  
後、夜で2~3杯ずつ、3ヶ月後、変化がわく!家族3人も、  
効果でさめん、ちがえるように元気に!入れ替わりで病  
院通いしていた日々が、うそのよう!自分のカラダに抵抗  
がつき、病弱な体を生きて治した実感わく!家族みんなの  
回復で自信もち、病弱だった肩や腰にも食べさせ慢性病  
を遠ざけた。この間「医者にかからない健康な人」と呼ば  
れるまでに!

その後彼は、玄米酵素開発者の岡田氏の元へ走る!  
玄米のもつ豊富な栄養素や発酵の有効性を聞き、更  
には玄米酵素で補食しながら食事を和食に改善して  
いけば、健康になれると聞き、食事の理論が分か  
つた!とひざを打つ!「食べ物が血液を作っている!  
血液は命そのものだ!」と、彼の中で一筋の道が...!

この出会いにより、彼はとうとうこの玄米酵素による健  
康回復法を、生涯をかけて世に広めよう心に決めた!  
50年前のこと。その後こそが、  
岡田玄米酵素の創業者  
「若嶺輝明」その人であった。

めでたひ  
めでたひ

彼の知人「自分の病は悪化しているが、薬は症状を止  
めて出すものではない。人間の体は食べ物でできているの  
だから、その食べ物を実際の健康なものに変えれば、体も健康にな  
る。そのために白米はダメだ。白米は玄米のカスの部分。玄  
米こそ玄米なのだ!」と。  
その語「彼」そうか!玄米のことが、健康が第一の本でも同  
じ!と得心がいったのだ!白砂糖も、砂糖の第一、白パンも同  
様で、ビタミンミネラルもない!白米、白砂糖、白パン、これら

を食べていると、必ずやビタミンミネラル不足に陥り、健康面  
に悪影響が!それを興味したのが、自分の一筋だった。  
玄米酵素は、総合ビタミンなので、ご存知の通り何十年も経  
たないと壊れず、吸収されない!発酵させること、それが腸内ビ  
タミンにつまり玄米酵素は腸から腸管までビタミンに届いて  
いるので腸管まで届かなくても、消化も吸収もバツグンなの!  
①認知機能のあのフェルバも、②腸内細菌性フェルバも  
送るのね!

治って  
安心! 快気祝!

新作  
ミネラル  
カサセ!

水筒を洗うだけで  
菌のα波が菌内に!  
アクアセラピー

お子様の情操教育や  
脳機能の認知症予防に  
多様なiipやマスの入力を!

感謝のお返しはサラダ館あけ店に  
お・ま・か・せ!!

かたログギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト

シャティ サラダ館 あけ店  
今治市「田中」からあけ店  
未だ、さし中...  
0120-30-3914

水筒メンテナンスタリです!  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト

YASU  
多様な方に最適な水筒メンテナンス取りです!  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト

今治市3-3-3 サラダのとなり  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト  
お祝いギフト

TEL. 090-6284-5250

対面での接触を避けるため、可能な限り、お問い合わせはメールかお電話でお願いいたします。