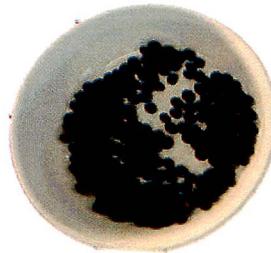


# 納豆工房 豆むすめ通信 第7号

996-0091 山形県新庄市十日町1590  
農業生産法人(有)新庄最上有機農業者協会  
納豆工房 豆むすめ  
TEL:0233-32-0306 FAX:0233-32-0307  
E-mail / natto@dc4.so-net.ne.jp  
(営業時間:月~土 8時~17時)※定休日: 日・祝祭日



紅葉と刈取り後の大豆畑



無農薬黒千石



無農薬秘伝豆

新庄の周りの山には雪が降りました。刈取りの終わった大豆畑に雪が降り積もるのももうすぐでしょう。今年は秘伝豆と黒千石の収穫もありました。納豆になるのが楽しみです。



## 今年も"納豆汁"を食べる季節が来ました!

納豆汁とは、納豆をすりつぶし味噌と混ぜ合わせて、地元で採れるいろんな野菜やきのこなどを入れた味噌汁です。

納豆はもちろん「豆むすめ」!味噌も自社製の「とらすと味噌」を使ったこだわりの商品です。

山形県最上地方では冬の寒い時期によく食べられ、冬の訪れを味わっています。その「納豆汁の素」の販売が今年も始まりました!

1個 (130g)

税抜 260円 (税込 280円)

ぜひ、ご賞味いただければと思います。体がポカポカあたままりますよ~(^^)/

## 秘伝豆納豆が出来上がりました!

11月中旬、待ちに待った秘伝豆の刈取りが無事に終了しました!

秘伝豆は粒が大きく食べ応えがあり、青豆のみずみずしさと甘みと香りが濃く、とってもおいしい豆です。

その、秘伝豆納豆がついに出来上がりました!

「秘伝豆納豆でなければ!」というファンがおられる程、おいしく貴重な納豆です。

ぜひ、1度ご賞味下さい。

秘伝豆納豆 1個 (80g) 税抜 220円

今年のお歳暮に秘伝豆納豆はいかがですか?  
詳しくはお歳暮ギフトセットをご覧ください。  
不明な点は、納豆工房までお問合せ下さい。



## 年末年始のお知らせ

誠に勝手ながらH28年12月29日~H29年1月4日まで年末年始のお休みを頂きます。

今年のご注文

**H28年12月28日 (水) 午前中まで**  
受付致します。

来年のご注文

**H29年 1月 5日 (木) から**  
受付致します。

尚、FAX・HPからのご注文は随時受け付けておりますが、発送は翌営業日になります事をご了承下さい。

## お歳暮用ギフトセット価格



### A 豆むすめ&味噌セット

¥4200円 (消費税、送料込み)

豆むすめ (90g) × 10個  
味噌 (1kg) × 1個

### B 豆むすめ&醤油セット

¥4000円 (消費税、送料込み)

豆むすめ (90g) × 10個  
醤油 (500ml) × 1個

### C 豆むすめ&味噌 &秘伝豆セット

¥4350円 (消費税、送料込み)

豆むすめ (90g) × 5個  
味噌 (1kg) × 1個  
秘伝豆 (80g) × 5個

### D 豆むすめ&醤油 &秘伝豆セット

¥4150円 (消費税、送料込み)

豆むすめ (90g) × 5個  
醤油 (500ml) × 1個  
秘伝豆 (80g) × 5個

### E 秘伝豆&味噌セット

¥4500円 (消費税、送料込み)

秘伝豆 (80g) × 10個  
味噌 (1kg) × 1個

### F 秘伝豆&醤油セット

¥4300円 (消費税、送料込み)

秘伝豆 (90g) × 10個  
醤油 (500ml) × 1個



## 無農薬かりんを蜂蜜漬けにしてみました



"これからの冬の季節、風邪や喉の痛い時に重宝します"

容量450cc 1本 2085円 (税込2250円)

はちみつ 国産 (舟形産 100%) かりん 国産 (自社栽培 100%)

## 我が家の

納豆モニターさんから  
教えていただいた(\*^-^\*)

## 納豆メニュー



- ・キムチと混ぜる
- ・オクラと混ぜる
- ・醤油の実を混ぜる
- ・おみ漬けを混ぜる
- ・のりとワサビを混ぜる

- ・おかかを混ぜる
- ・ちりめんじゃこを混ぜる
- ・チーズを混ぜる
- ・ミョウガを混ぜる
- ・メカブを混ぜる
- ・梅干を混ぜる

- ・海苔の佃煮を混ぜる
- ・しば漬けを混ぜる
- ・山芋を混ぜる
- ・七味を混ぜる
- ・シソやハーブを混ぜる
- ・トマトを混ぜる



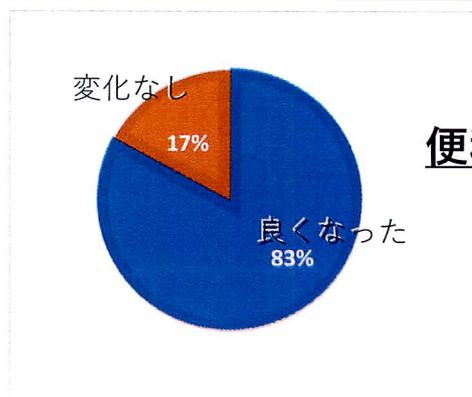
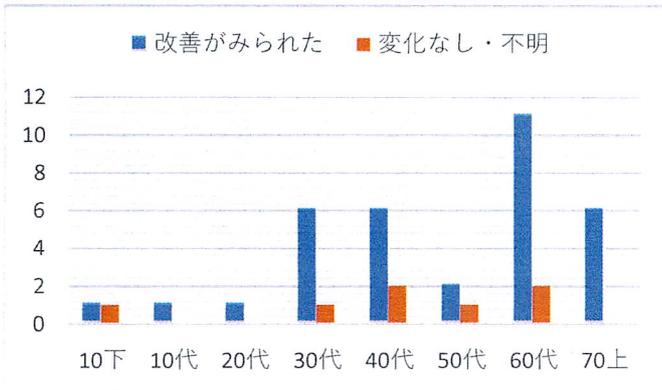
- ・すき焼きに入れた
- ・納豆汁にした
- ・納豆オムレツにした
- ・納豆チャーハンにした
- ・納豆パスタにした
- ・冷やし納豆蕎麦にした

- ・納豆海苔巻きにした
- ・油揚げに入れて焼いた
- ・とろろ オクラとネバネバ丼にした
- ・お刺身と一緒に「バクダン」にした
- ・玉ねぎ ピーマン 人参と炒めて  
オムレツにした

# ～第1回 第2回 納豆モニターを終えて～

おなかの良くない人が「1ヶ月 納豆とご飯を食べ続けると」

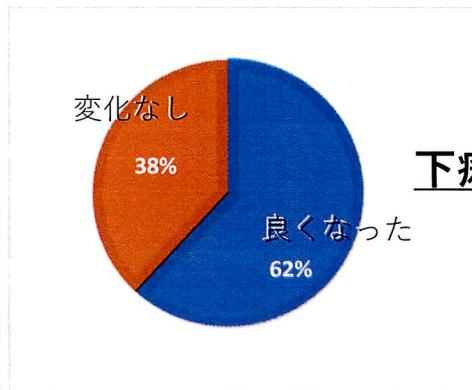
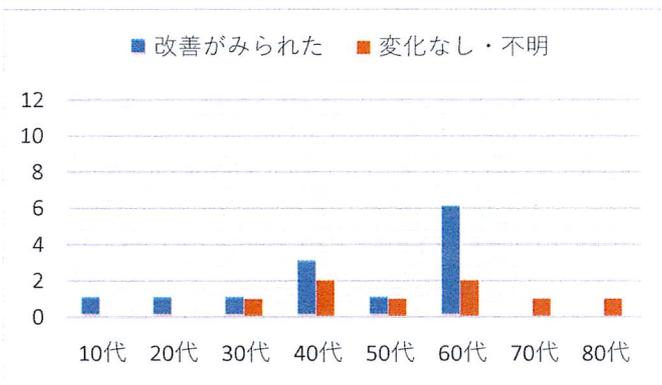
① 便秘症状	10歳以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	計
<b>41名</b>	2人	1人	1人	7人	8人	3人	13人	6人	41人
改善がみられた	1	1	1	6	6	2	11	6	34
変化なし・不明	1	0	0	1	2	1	2	0	7



**便秘がよくなった!**

**83%**

② 下痢症状	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
<b>21名</b>	1人	1人	2人	5人	2人	8人	1人	1人	21人
改善がみられた	1	1	1	3	1	6	0	0	13
変化なし・不明	0	0	1	2	1	2	1	1	8



**下痢がよくなった!**

**62%**

③便秘・下痢 両症状 4人	40代	50代	70代	計
両方とも改善がみられた	2人	0人	1人	3人
変化なし	0人	1人	0人	1人

④ その他の症状がみられる方 17人	その他と便秘	その他と下痢	その他のみ	計
改善がみられた	0人	1人	9人	10人
変化なし・どちらか不明	2人	1人	4人	7人

(その他とは、高血圧・血糖値が高い、疲れ、風邪を引きやすい等 「便秘」と「下痢」以外の病気の症状)

# 最高の健康習慣

豆むすめ通信 第7号

第1回モニター参加40名、第2回モニター57名、計97名のうち89名の方々にお返事をいただきました。（回収率 92%）

お返事を寄せていただいたほとんどの方に、便秘又は下痢など何らかの症状があり、その症状に改善がみられました。（何の症状もなかった人が6名）

今回は症状の中で1番多かった【便秘】と【下痢】を表とグラフにしたものが左図の①と②です。結果から・・・便秘は8割以上、下痢は6割以上もの方が「何らかの改善がみられた」と大変嬉しい結果が出ています。

便秘や下痢と一緒にその他の症状が重なっている場合や、高齢の方など改善の変化が出にくいようです。特に薬を服用されている場合、薬によっては、かなり影響が出るようです。  
便秘が続くと腸内環境が悪くなり、腸内環境が悪くなると便秘が治りにくいなどと悪循環にも陥ります。

「昔ながらの和食 “ ごはんと納豆を毎日食べる ” は、腸の中をきれいに保てる最高の健康習慣ですね！」

1ヶ月間という短い期間であっても今回の納豆モニターさん方の結果から、色んな事を教わりました。ありがとうございました。

## ～ 81歳 私の場合 ～

第1回モニターさんの報告をみて、私も納豆とごはんを食べ続けることにしました。かなりしつこい便秘で、5日以上に及ぶ事もしばしばで、色も青黒い状態でした。5ヶ月たった今もやっと「連日になったな」と思うと、又2日に逆戻りしたりしています。

ただ、便の色が少しずつ明るくなり2,3日前に「あっ！黄色がかってきた！」と感じてうれしかったです！（S子）

## ☆「納豆工房 豆むすめ」に入社して大豆のことを詳しく学びました☆

「だいず」は漢字で「大豆」と書きます。これは「大いなる豆」の意味から名付けられたとされています。「大いなる」とは、偉大な、立派な、という意味です。大豆の約30%はタンパク質で、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。他にもさまざまな栄養素が含まれており、海外でも大豆の事を「畑の肉」や「大地の黄金」と例えているほどに大豆は自然のバランス栄養食と言われています。又、大豆タンパク質は消化吸収率が良く、納豆になると91%、とても効率の良い食品であるということ。又、大豆の加工品には様々あり納豆、味噌、醤油、豆腐、枝豆、きな粉、おから、豆乳、もやし、厚揚げなどは知っていましたが、「ゆば」が大豆からできていたことは知りませんでした。これからも少しずつ大豆について学んでいきたいと思えます。

ちなみに「納豆 豆むすめ」は無化学肥料、無農薬で自社栽培した大豆を使用している為豆の味と香りが非常に良く、身体にもやさしい納豆だと感じています。（奥山）