

あしたば 悠々倶楽部通信

スサの邑

2021.

10月号.

No. 16



秋風になびく季節となりました。いつも「スサの邑」が「食物繊維」への格別のお心遣いで、誠にありがとうございます。腸内細菌たちを、赤ら顔のようにハートのように、豊かに養って暮らしたい。そのお手伝いが出来ることと、ありがとうございます。まだまだ不安の尽きないコロナ情勢ですが、関わる私たちの生活が、排除や分断でなく、共生の社会であることを切に願っています。さて、そんなはじまりの10月号、食の秋、食物繊維の秋、です。一！！

多種多様な食物繊維にふりま

「スーパーフードパウダー」の活用法ご紹介

「食物繊維スフセット」のご注文、本当にありがとうございます。おかげさまで大好評発売中です。「スフセット」は「バスパウダー」と「スーパーフードパウダー」のセットです。さて今回は、「スサの邑」バババに教えてもらった、「スーパーフードパウダー」の応用的活用法をご紹介します。



みなさま、「スーパーフードパウダー」には、明日葉・モリンガ（ほうれん草・モロヘイヤ）65%くらい入っているんですよ。その他、菊芋・ゴボウ・オオバコ・アカモクなど、お好みの水溶性食物繊維がたっぷり！！
「スーパーフードパウダー」をいろいろなお料理に加えて、食物繊維と栄養をプラスしましょう。加熱用などで、加熱調理するものなら何にでも入れることができますよ。



ぜひいろいろなお料理にプラス！！
みなさまの活用法も教えてくださいませー

コンソメスフやラーメンスフ、おみそ汁などにスーパーフードパウダーを小さじ1入れてみましょう！！
*少量の水をよく攪拌してから入れると夕飯になりにくいですよ。

必ず煮炊きは加熱して下さいね



ハンバーグの種作りの時、合いびきミンチ500gに対して小さじ2ほどスーパーフードパウダーを入れてみましょう。そんな味に変化は感じませんが、でも食物繊維と栄養はプラス！！

きゅうりの種に入れてもおいしくなりますよ♡



ミートソースやハヤシライス、カレーなど煮込むお料理にはたくさん入れてもおいしくいただけます。知らない内に家族に食物繊維と栄養をプラス！！

蕎麦畑から愛を込めて

みなさん、蕎麦は水溶性食物繊維が多いんですよ。「スサの邑」でも車で10分ほどの畑に70坪程度、蕎麦を蒔きました。今年の夏は長雨でどうなるかと思いましたが、幸いにしてますます発芽してくれました。蕎麦は意外に収量が少ないので、うちの面積ではせいぜい10~15kgの収穫でしょう。

蕎麦も「食物繊維スフセット」に入りたいところですが、人によってはアレルギーになるので断念しました。大豆やキトサン(エビの殻やカニの甲羅などに存在する糖)もアレルギーになるので入れていませんが、おすすめですよ。

とにかくなるべく多種類の水溶性食物繊維やレジスタントスターフ(難消化性デンプン)を毎日食べることで、腸内細菌たちを豊かに活性化するのはです。「自分」という生命の集合体・生態系を多様に豊かに育むことは、地上に生きる人間の健康の基盤です。

腸内細菌はありとあらゆる病に関わっているそうです。新型コロナが重症化する人は腸内細菌の種類や数が少ない傾向がある、という研究報告もあります。全ての生命への感謝と祝福の心で毎日多種類・たくさん・水溶性食物繊維を摂取していきましょう。

火田仕事
がんばりませー



「食物繊維スフセット」の食物繊維推定値

「バスパウダー」大さじ1... 食物繊維推定値 2.54g
 「スーパーフードパウダー」小さじ1... 食物繊維推定値 1.048g
 「食物繊維スフセット」の作り方の目安(2人分... バスパウダー大さじ2、スーパーフードパウダー小さじ1)で作ると、食物繊維推定値は6.128gとなり、1人分で約3分の食物繊維が摂取できます。
 *「スーパーフードパウダー」を多く入れるとその分食物繊維量を増えますよ

スサの邑 メール info@shokumotsuseni.com
 Tel and Fax 079-506-2892
 〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西園屋 491
 1-29番です。ぜひメールでSusanomuraaで検索して下さい。
 「食物繊維」www.shokumotsuseni.com

「スサの邑」が「食物繊維」のインスタモ担当しています(前任者が出産育児の高)。ジジの野菜やスサの邑のネコ(米)、景色など、「スサの邑」の空気が伝わればと努力しています。ぜひフォローよろしくお願いします。作成日%。作成者藍子