

スサの色

あしたば 悠々倶楽部通信

2021. 1月号 No. 7



新年あけましておめでとうございます。新しい一年のはじめに、「スサの色」につながる皆様、この一年のご健康を祈願いたします。どうか、どなたさまにとっても、喜びの多い一年となりますように。「スサの色あしたば 悠々倶楽部通信」もまた、さらなる気持ちでお届けしていきます。皆様からの声もお待ちしていますよー♡

新年にから

おさらいしよう



みなさまからの声でもう一度効果は実証済みですよ

明日葉

昔から不老長寿の薬草と言われてきたヨ。明日葉だけに含まれる「カルコン」という物質や、セリ科の植物に含まれる「クマリン」という物質が注目されて、「奇跡の野菜」と呼ばれているヨ。



カルコン

動脈硬化、糖尿病、高血圧などの予防や、アンチエイジング、むくみ防止や、抗菌作用によるアレルギー抑制などの効果アリ



クマリン

抗菌作用や抗酸化作用、血流改善やアルツハイマー予防にも



その他にも**食物繊維**豊富なので、便秘、肥満予防、コレステロール値改善などの効果もありますヨ!!

ケール

強い抗酸化成分を持つβ-カロテン、ルテインを含んでいるヨ。風邪予防や、特に視覚の正常化などに効果的。

ルテインは白内障など、加齢による目の病気への効果が期待されているヨ。

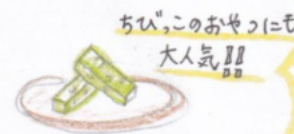


ジイジのイオシ 明日葉 シリアルチョコバー

ホワイト板チョコ2枚
マシュマロ1袋
フルーツグラノーラ
明日葉パウダー
バター少々

材料

- ① バターを溶かした鍋に、マシュマロ、ホワイト板チョコを入れて混ぜながら溶かす。
- ② 明日葉パウダーをふるい入れる
- ③ フルーツグラノーラを入れて混ぜ混ぜ
- ④ タッパーなどに平らにして入れ、冷蔵庫で冷やして固める
- ⑤ 食べやすい大きさに切って完成



ちび、このおやつにも大人気!!

ジイジの畑ばなし



思いの丈をきゅーきゅーつめて。

★おかげさまで、昨年末に農業委員会の承認を得て、ご近所の2軒から約20アールの農地をお借りしました。これでいつからでも作業を始められます。それにしても農地の賃料のあまりの安さにガクゼン!! 先祖代々、維持管理し続け、生命の糧を育ててきた先人たちに申し訳ない気がします。

★お借りした20アールの農地には明日葉や各種野菜を栽培します。もちろん無農薬、有機肥料栽培です! 農産物直販センタに、明日葉の生葉や野菜も出荷したいですね。関西では明日葉の生葉はほとんど知られていないので、多くの皆さんに驚くべき効果と共に、明日葉のことを知っていただきたいのです

★それに、今、思い描いている農法や実際の栽培状況をお知らせするためにフェイスブックを始めたいです。か、こういうことが苦手な私には、これが一番の負担になりそうです(笑)。

★日々、あれもこれもと構想がいっぱいの私ジイジですが、7月には古希を迎えます。皆さんに「年寄りの冷や水」とこき下ろされたいように、集みながらやっていきたいと思っています。

★皆さん、ぜひ、援農にいらして下さいね!!



「ザ」食物繊維の商品をご注文くださった方々へ、引き続き、送料調整をかねて、いろいろなお菓子の小袋をお届けしています。さらに明日葉の乾燥茶7gで作った入浴剤もプレゼントしております♡

本年もどうぞよろしくお願いいたします。わがせは明日葉は「たいかな効果のあるお守り」になっています。何かあっても大丈夫、さらに明日葉をのんでいるならもっと大丈夫。今年もみなさまへ明日葉の恵みと交力をお伝えしていきますね!!

作成日 1/3 作成者 藍子

スサの色 メール: info@shokumotsuseni.com

TEL and FAX: 079-506-2892

〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西岡 1491

アクセス → Susanomura (アカウント検索)

「食物繊維」 www.shokumotsuseni.com