

あしたば 悠々倶楽部通信

2021. 12月号 No.18

腸脳相関、どうなんでしょう

- みなさん、「腸脳相関」という言葉をご存知ですか？腸内細菌と脳が密接に関連している、という意味で、比較的最近になって分かってきたことなのです。今では「ほとんど全ての病は、腸内細菌の状態と関係している」と言われるようになってきましたが、それでもこれからも、と腸内細菌叢の重要性が分かってくると思います。腸内細菌については「まだ研究は始まったばかりで、分からないことがほとんどです」と研究者が言っている段階なんです。
- 腸内細菌は、食物繊維によって養われるわけです。さらにそれぞれ好みの食物繊維もあるようですから、できるだけ多種類、できるだけたくさん水溶性食物繊維やレジスタントスターチなどを摂取していきましょう。そうすることで彼らとの共生場・健やかなる生態系は維持・改善し、宿主である人間も心身ともに健やかに生きていけるのです。
- かつて不老長寿の島と言われた八丈島の人たちは、麦に刻んだ明日葉をたくさん入れて主食にしていたそうです。私たちもいろいろ工夫しながら、腸内細菌たちが喜ぶ食物をとにかくたくさん食べる食生活に切り替えましょう。

12月。今年ラストの「スサの色あしたば 悠々倶楽部通信」のお届けとなります。まずは皆様、この一年「スサの色」を支えてくださり、バリエーションを上げます。この一年は「あしたばの湯」や「食物繊維スープセット」など、「スサの色」のオリジナル商品を開発・発売することが出来ました。ひとえに皆様のお力添えのおかげです。さらにより良い商品を、さらにパワーアップして、来年もスタッフ一同心を込めてお届けに参ります。どうぞ来年もよろしくお願ひ致します。皆様 Merry Xmas! and Happy New Year!



うれしいお声々検査結果は全て〇まる♡

一年に二度ある血液検査の結果が全て〇まる♡でした。心房細動(不整脈)が少し投薬しているため副作用がないかの検査でしたが、コレステロールも〇まる♡！これもひとえに明日葉や食物繊維スープのおかげです。ここで得たものを最大限に喜びのエネルギーとしていきますね！

食物繊維スープセットも送ってあげると...

うれしいお声のご紹介です。『甲状腺癌の手術をされて以降、声が出にくくなっていた学生時代の友人に「食物繊維スープセット」を送ってあげました。歌を歌えるような状況ではなかったのですが、歌えるようになった。それで大変感謝されました♡こちらうれしくてテンションあがりました！』

腰痛持ちだったけど...

こちらもうれいなお声です。『週に二回、接骨院に行く腰痛持ちだったけど、今は接骨院に行く必要も過ごせるよりになりました♡』

「スサの色」パパのどんとん元気になったお話

「スサの色」パパは10年くらい前に心臓につながる大動脈の一本が完全にふさがって、心臓の1/3が機能していない状態で、またに発作が起きれば非常に危険です」とドクターに言われていました。カテーテルの検査を勧められていましたが、パパは診察だけしてもらって、さらにコロナ禍の為、病院にも行かずにいました。先日、一年半ぶりの診察で「1ヶ月間問題もなく元気にしていました」と伝え、ドクターは「薬で安定しているようですので、もう循環器内科には来なくて良いですよ」と言ってもらえたそうです！

うれしいお声をたくさんありがとうございます！！
明日葉や食物繊維が直接的に作用したかは分かりませんが、腸内環境を整うことで免疫力があがり、ストレスからも強くたよ、うれしい結果につながったのでしょね



「スサの色」の畑で冬野菜がたくさん採れています

毎日たくさん、驚くほど大きくキレイな無農薬野菜が育っています。大きな大きなブロッコリーは「食物繊維スープ」の材料にします。明日葉は、「明日葉の湯」として加工していきます。こうしてどんどん少しずつ自社製・無農薬野菜を活用していきます♡お楽しみに！！



みなさまのご意見 大募集します

みなさま、いつもご注文本当にありがとうございます。商品が届いて、使ってみて、さて、いかがだったでしょうか。もう少しこうしてほしいから、などの商品へのご意見、使ってみてこんな変化があったという感想、はたまた、こんな商品があれば嬉しいという希望など、なんでもどしどしご意見いただきたいです。皆様と一方向ではない繋がりがりでありたいと願っております。改善できる点は改善しつつ、より良く進化してゆきたいと思っております♡

1月ですね。一年が締めくくられています。通信へのご意見もお寄せ下さい。字が小さくてよみにくい...とか...あると思います。来年はさらに読みやすい紙面を目指します！！
作成日 1/3、作成者 藍子

スサの色 Mail ⇨ info@shokumotsuseni.com
Tel・Fax ⇨ 079-506-2892
〒669-2346 兵庫県丹波篠山市 西国屋491.
「サ」食物繊維 www.shokumotsuseni.com
Instagram: Susanomuraa

