

# あしたば 悠々倶楽部通信

3月号 No.21

3月。春の訪れの季節です。この冬ずっとお世話になった、ボウボウコートもお役ごめん。色とりどりの春の花たちのように、彩やかな色の服を着てみたくなる、そんな春です。コロナや社会情勢など重い気持ちになることもありますが、なるべく心は軽やかに、体の内側から元気に暮らさず、みなさま、春ですよー



太陽を浴びて  
自分を陽干し  
ます。

## 明日葉の粉末 こんな風に使っています

「スサの邑」周辺のみなさんの明日葉粉末の使い方をご紹介します



「スサの邑」のジジジバババは「明日葉粉末+食べる抹茶+水」を水筒に入れて、毎日のあさず飲んでます。「ケール粉末」は目に良いので、ジジジの水筒には「ケール粉末」も入れて。入れる量はお好みで構いませんが、ジジジバババは水筒一本に大さじ一杯の「明日葉粉末」を必ず入れてますよ。毎日の習慣にしています。

それから「スサの邑」のネコ2匹のキャットフードにも「明日葉の粉末」をパラパラとまぶしています。そんなにたくさん入れなくて良いですよ。ネコちゃんも嫌がらない程度の少量でも、確実にトイレ臭いが薄くなりましたよ♡ ペットと暮らしている方、とてもオススメの使用法ですよ

「スサの邑」ジジジバババのお孫ちゃんです。小学二年生です。この冬はじめて足の裏に「しもやけ」ができました。かゆくてかゆくて... おかーさんが「明日葉粉末」を少量のお水でペースト状にして、ぬってくれました。かゆいのがおさまって、その日はペーストをぬいたまま夕方まではいってねおりました。もうかゆくありません。明日葉スゴイです

おと弟は毎晩、リンゴジュースに「明日葉粉末」を大さじ1くらいドバッと入れて、よく溶かしてゴウゴウと飲んでしまいます。おちおちいって、リンゴジュースと一緒にとおいしくておすめです。



赤ちゃんの離乳食にも「明日葉粉末」を混ぜてあげています。めんどろな裏ごしの必要もないし、簡単に栄養がとれてとっても楽ちんですよ(赤ちゃんに与える量には注意が必要です)

前スサの邑から♡久しぶりにスサに登場してくれました♡

## ジジジから「今こそ食物繊維を」

- ・新型コロナの重症化と腸内細菌の状況には大きく関わりがあるようです。ですから日頃からなるべく多種類の食物繊維を、なるべくたくさん摂取して、明日葉も多めに飲むようにして頂きたいと思っています。
- ・ビタミンDも新型コロナの重症化と関連しているようです。しかもビタミンDも腸内細菌叢が豊かに活性化していなければ、機能しにくいのだそうですよ。ビタミンDを含む食品(きのこ類・魚介類・卵類・乳類)を摂取して、腸内細菌叢を活性化させて、日に30分程度は日光に当たります。
- ・ストレスも腸内細菌たちに影響を与えるので、何が何でも大丈夫と喜びパースでなるべく暮らしましょうね。

## ジジジの畑ばなし

- ・2月も下旬に入っ、春の植えつけの準備を始めました。「スーパーフードパウダー」や「明日葉の湯」に使う明日葉の苗もビニールハウスで育苗中です。4月に200株ぐらい定植します。昨年の春に定植した明日葉は、冬の寒さで地上部は枯れてしまいましたが、ポツポツと新芽を吹き始めています。
- ・今年はカボチャやニンジンやモロヘイヤ、もち麦、モリンガなども自家栽培したものを乾燥粉末にして「食物繊維スーパーフェット」の原料にするつもりです。もちろん無農薬有機栽培ですよ



小さな植え込みの梅の花がかわいく咲いてうわーってなりました

## 4月からの発売予定のおしらせ

- ・ご好評頂いている明日葉100%の入浴剤「明日葉の湯」、今のパッケージから新パッケージに変更して4月から発売いたします。大切な方へのプレゼントにも使って頂けるように、一日の疲れがフッとやわらぐようなパッケージを計画中です。ぜひお楽しみに
- ・しばらく販売を中止しておりました「ドライ納豆」も4月からリニューアルして発売を開始いたします。「食べが嫌いだ」「おいしくて家族で一瞬で食べ尽した」などアンケートの「ドライ納豆」、また「食べたことのない方は、ぜひ4月に一度ご注文してみてくださいね。ポリポリとおいしくて、おやつやおまめに最適ですよ

明日葉粉末や「スーパーフードパウダー」はいろんな料理に入れて、家族が気付かずにおいしいおいしいと言ってくれるようにしたいです。また、ハンバーグなどに入れたいと思いつく、入れ忘れてしまったりと、おっぴろげな思いです。おいしい、たのしく、ありがたく、今日もおなかいっぱいいただきます

**スサの邑** xiv info@shokumotsuseni.com  
Tel, Fax 079-506-2892  
〒669-2346 兵庫県丹波篠山市 西岡屋 491  
「サ食物繊維」www.shokumotsuseni.com  
Instagram → 「Susanomuraa」で検索してください

作成日 4/4 作成者 藍子