

雨の季節、6月がやってきました。皆様いかがお過ごしですか？
先月号でお伝えした「食物繊維スーパースェット」or「スーパースーパードパウダー100g」をご注文の方へのおまけたくさんおつけします企画へのご協力、誠にありがとうございました。おかげさまでたくさん「スーパースェット」と「スーパースーパードパウダー」が皆様のもとへ旅立ちました。さらにおまけとして他の商品も手にして頂ける機会となりました。もしお気に召した商品があれば、ぜひまたご注文ください。おまけたくさんおつけします企画は、8月末の賞味期限の在庫がなくなり次第、終了とさせていただきます。引き続き、送料調整を兼ねて、3個以上商品をご注文の方へは今後とも試供品をおつけいたします。



ケールは野菜の王様です

明日葉の栄養も素晴らしいのですが、ケールも「野菜の王様」と呼ばれるほどのスーパーフードです。一般的な青汁の原料としてもよく知られていますね。そんなケールのすばらしさを一挙ご紹介いたします。

1. 食物繊維が豊富です!! ←ケールは不溶性食物繊維が豊富なんですヨ!
2. カルシウムの吸収率は牛乳よりも良いです!!
3. ルテインは目に良く、白内障の予防、目の保護の役割があります!!
- 4.メラトニンは、神経ホルモンの一種。睡眠の質の改善や体内時計の正常化に!!
5. カロテン・ビタミンE・ビタミンC・カリウムなど美容にも免疫力を高める働きも、老化や重篤な癌変化を防ぐ働きも!! さらに葉酸で貧血予防にも!!

「サ」食物繊維では「ケール粉末」と「明日葉&ケール(粒)」と二種類の商品があります。「スサの色」ジイジはケール粉末を明日葉粉末と緑茶粉末に混ぜて、オリジナルのお茶(青汁)を作って毎日飲んでいきます。緑茶粉末を入れると味もグンと良くなって栄養もパワーアップですね。ケールは独特の苦みがあるので、苦手な方は「明日葉&ケール(粒)」がオススメです。キムチ粒派です。みなさまはどちら派でしょうか?!

腸内細菌 土壌細菌は種類のにも働きのにも共通する面が多いのですが、いかにそのバランスが重要かという失敗談をジイジがご紹介いたします。

・昨年秋に粉末加工用のホウレンソウを栽培して、とても良く出来た畑の畝がありました。その畝は雑草が生えないくらい不思議な「場」になっていました。それは土壌微生物たちが作ってくれていた「場」だ、たのび場だと思います。

・さて、今年の4月、その畝の一部に、小松菜や春大根、コカブや自家用ホウレンソウなどの種を蒔きました。発芽してしばらくした頃に、自分で作ったぼかし肥料(何種類かの有機質料を混ぜて発酵させたもの)を追肥しました。

・そのぼかし肥料、実はきれいに発酵してなくて腐敗傾向も見られていたんですけども追肥として土の上に撒くだけなら大丈夫だろうと思って、小松菜などの条間に施肥したのです。…なんとあとという間に生育障害を起こして全滅してしまいました。

・せ、かく土壌細菌たちが作りあげてくれていた「場」ですか! そこに共生度の低い失敗作のぼかし肥料を追肥した為に、一気に土壌微生物の状態が変わってしまったのだと思います。

・面積的にはごく一部でしたが、土壌細菌も腸内細菌も、やはりバランスが重要なのだなぁと痛感したジイジでした。

・菌などの名もなき原初・最小の生命たちへの無条件の祝福と感謝、その喜びの共生のエネルギーが、すばらしい「場」を形成するのでしょう。

・なるべく多種類の食物繊維を日々たくさん摂取していくことをぜひぜひ続けていただきたいと思います。



5月上旬、京都からふさんとYさんが援農に来てくれました。サツマイモの苗を植えてもらったり、サヤエンドウやブラックエンドウ、イチゴや早生タマネギなども収穫してもらいました。もち麦や南部小麦の川貞調な生育も見てもらって、麦たちも嬉しかたと思います。ふさん、Yさん、ありがとうございました。

「ケールは野菜の王様」ということで、ケールの特集「いかに」でした。あ、ためて、ケールもスパイスタイムと個人的にもケールをもっと摂取していこうと思いました。「明日葉&ケール(粒)」は明日葉とケールが半量ずつ入っているので、どちらも多めに飲みたい時に、もてこいの粒剤です。ぜひおためし下さい。作成日 5/24 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屋491
Instagram: Susanomuraa 検索
「サ」食物繊維」のサイトで、この通信が毎月はじめに更新・掲載されています。ぜひぜひ