

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

2022. 7月号 No.25

皆様、いつも「スサの色」サ「食物繊維」をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。「あしたば 悠々倶楽部通信」もこの7月号で丸二年の「サ 食物繊維」のホームページから、この二年間の通信のバックナンバーが読めるよりになっていますよ。実は毎月セッセとホームページにupしているのです。三年目も変わらず、皆様の健康な心と体を願ひながら書いてゆきます。どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。



スーパーフードパウダーは栄養たっぷりです

「食物繊維スープセット」の「スーパーフードパウダー」は多種多様な食物繊維がたっぷり入っていることが何よりの魅力です!! でも実は食物繊維だけでなく、他にも魅力的な栄養が「たっぷり」なのです。じっくりご紹介いたしますね☆

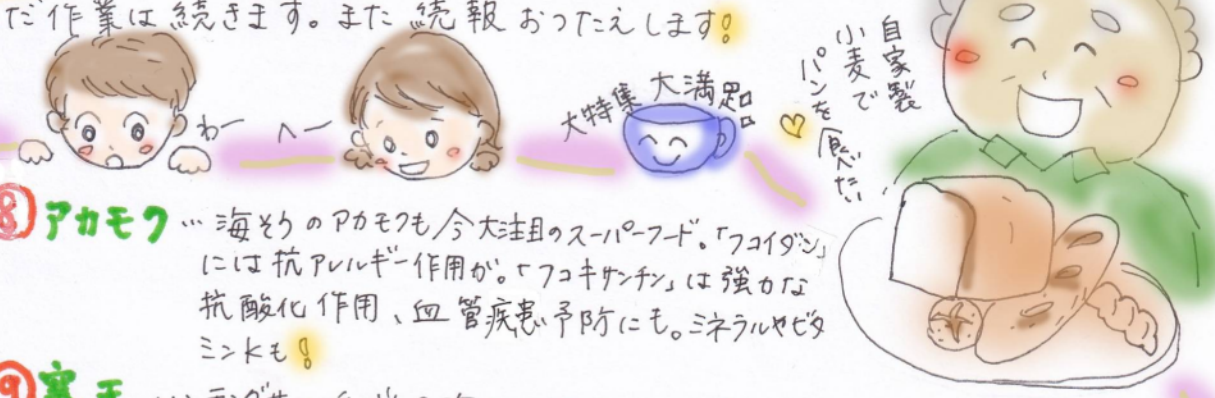
- ① 明日葉 ... 言わずと知れた「スサの色」のイチオシスーパー野菜。「カルコン」「7マリン」の成分の他、B-カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなども!!
- ② モリンガ ... 「奇跡の木」と呼ばれるほどの高栄養で、ビタミンC、鉄分、カルシウム、ビタミンAなど。さらに「抗疲労・持久力向上」なども、大注目スーパーフード!!
- ③ ほろりん草 ... 鉄分は野菜の中でNO.1名葉酸、ビタミンC、カロテンなども! ササガです!!
- ④ モロヘイヤ ... 「王様だけのもの」という意味をもつ「モロヘイヤ」は、美容と健康に最適です。カルシウム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、B-カロテンなど!!
- ⑤ 菊芋 ... 「イヌリン」の成分は「天然のインスリン」とも言われ、血糖値や糖質の気になさる方へ超オススメです。
- ⑥ ごぼう ... 「イグニン」は大腸がんの予防に。その他にもマグネシウム(骨の形成・血圧など)、亜鉛(細胞の生まれかわり)、カリウム(飲み高血圧予防)など。
- ⑦ オオバコ ... 「サイリウム」として今大人気のオオバコ。90%が食物繊維で、水を含めると膨らむ性質をもっていて、便秘解消やコレステロール値を下げる効果!!



こんなに栄養たっぷりなんです! イッパン!

南部小麦ともち麦の収穫をしました

- ★ 6月初旬、きりりもち麦の刈り取りを「スサの色」ジイジー人で頑張りました。ゆず、て頂いた「バイナ」のおかげでも楽に終わられました。
- ★ そしてその一週間後、Yくんたちにも手伝ってもらって、南部小麦の刈り取りもしました。もち麦より広い面積でしたが、こちらもバイナが活躍!! 刈り取った小麦は、はざ掛けをして天日干ししました。
- ★ さて、刈り取りの次は脱穀です。足で踏んで動かす脱穀機を使いました。Bさん、Yくん、ジイジ、藍子で、たぐさの小麦の脱穀も半日でおわりましたよ。青空の下、気持ちの良い風に吹かれながらの作業でした。
- ★ まだまだ作業は続きます。脱穀して穂から外れた麦たちを唐箕にかけてのります。唐箕のレバーを手でまわして風をおこし、ワラやゴミを飛ばして、麦と選別するのです。こちらもBさんと藍子に手伝ってもらいました。
- ★ はじめての小麦の収穫ともち麦の収穫。もち麦はいずれ「食物繊維スーフ」の原料になります。小麦は自家製小麦のパンにたまりたい。
- ★ まだ作業は続きます。また続報おつたえします!



- ⑧ アカモク ... 海苔のアカモクも今大注目のスーパーフード。「フコイダン」には抗アレルギー作用が。「フコキサンチン」は強力な抗酸化作用、血管疾患予防にも。ミネラルやビタミンも!
- ⑨ 寒天 ... テングサと呼ばれる海苔で80%以上が食物繊維でできています。他にも、カルシウム、マグネシウム、鉄分、カリウムなどのミネラルも「たっぷり」!
- ⑩ ウジパウダー ... さりきびの食物繊維で、鉄分はなんとレバーの17倍、ポリフェノールはブルーベリーの2倍です。鉄分不足の方へウジパウダーがおすすめですよ!!
- ⑪ ウコン ... 「クルクミン」「ターメリック」として知られていませぬ。肝機能の向上、脳機能の活性化など。アールグレイや漢方としても広く利用されています。
- ⑫ こんにやく粉 ... 「グルコマンナン」が血糖値の抑制、動脈硬化の予防に!!

ご注文いただいた商品の発送業務は、基本的には土日はお休みとさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

スサの色 xiv info@shokumotsuseni.com
 zehwa and 7puck2 : 079-506-2892
 〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西岡屋 491
 インスタ: Susanomuraa (アカウント検索)
 サ「食物繊維」www.shokumotsuseni.com

後述がスペースなくなりましたが、「スサの色」の魅力を伝えるべく大満足です。作成日 6/24 作成者 藍子