

# スサの色 あしたは悠々倶楽部通信

2022.

9月号 No.27



食べる緑茶

明日葉入り月見たん

朝晩の涼しさに秋の気配を感じる9月がやってきました。もうすぐキンモクセイも香るだろうかと想像するだけでホウッと嬉しくなれます。酷暑の夏、豪雨の夏、コロナの夏... 大変な思いをされた方もたくさんおられるかと思えます。こういう時こそ「分断」ではなく、「共生」のまなざしで、自分にも他人にも優しくありたいと思います。まずはご自分へ、そして近い人へ、そしてそして... と優しさがながてゆきますように。

## 「食べる緑茶」 じっは... めっちゃオススメなんです

「スサの色」ジイジモ明日葉粉末と共に水筒に入れて毎日飲んでいる「食べる緑茶」。実はとってもオススメなんですよー!!



70g ¥650

(チャック付きパックです)

### 飲み方の目安

100mlあたり  
ティースプーン1/3杯。  
お好みで粉末の量は調整して下さいね。

1. お茶に含まれるカテキン、お茶の栄養素を丸ごと頂けます。
2. お茶がらの後しまつや急須の洗い物もなし! コップに粉末とお湯や冷水を注ぐだけ。
3. カテキンには 抗菌・抗酸化作用、動脈硬化の予防・改善、抗がん作用や歯周病菌の働きを抑える 効果があります。
4. 有機JAS認証の粉末茶。まるごと頂くからこそ安心なもの! 農薬・化学肥料・添加物不使用です。
5. 程良い苦みがクセになる... とにかくおいしいんです。
6. ヨーグルトやお菓子作りの材料にも。きめ細かいパウダーなので、使い道は無限大。

冷水中でもよく溶けますよ!  
まだまだ冷たいお茶の  
おいしい季節ですね~

摂取したカテキンは数時間で体外に排出されるので、数時間ごとに飲む(食べる)ことで効果が持続するそうです。

## 「ありがとうの気持ちで」

- ★今年の夏の畑は大失敗で、全てが後手にまわっています。その後始末というか、秋冬作に向けての作業に追われている状態です。畑作業の時間は増やせないで、この歳になるとなかなかキツイですよ。でも「ありがとう」という気持ちでやっています。
- ★草(雑草)に「ありがとう」という思いを向けるのは生まれてはじめてです。でもまだそれになじみきれいなので、7と気がつく「コンチクショウ!!」というモードになっている時がありますね(笑)。
- ★そういう時は、声に出して「ごめんね」と謝り、「ありがとう」と言うようにしています。この「想念・エネルギー」の切り替え、なんだか楽しみです。全く経験したことのない、今までとは真逆の考え方ですから。
- ★先日、Bさんが来てくれて、9時から蕎麦の種まきをしました。その畑は小麦の刈り取り以降は放置状態で、1メートル以上の草が全面に茂っていました。大急ぎで草を刈り、刈った草を脇に寄せて、たがやして、なんとか蕎麦の種を蒔ける状態にしました。
- ★できればお盆までに種まきをしたいと思っていたので、大助かりでした。ほんとに暑い中、Bさんありがとう!!

「スサの色」の畑で育った無農薬のカボチャ、収穫できました。また乾燥させて、「食物繊維スープ」の材料にしていけるように、作業をすすめていますね。



- ご注文頂いた商品の発送業務は基本的には土日はお休みさせていただきます。どうぞよろしくおねがいいたします。
- 3個以上商品をお買い上げの方へ、送料調整を兼ねてサンプルをプレゼントいたします。

「スサの色」の無農薬南部小麦を製粉したものをもらいました。クッキーをやったり、パンをやったり。自家製小麦のおかげでおいしく出来ました。パパは加熱用トースターでチャックを作ってくれました。たぬも手作りのおいこに感謝しています。インスタに写真をアップしていきます。チェックして下さいね。

作成日 9/23 作成者 藍子

**スサの色** x-iv info@shokumotsuseni.com  
 〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西国屋491  
 インスタ → Susanomuraa (アカウント検索)  
 「サ」食物繊維 www.shokumotsuseni.com