

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

2023. 7月号 



暑い暑い夏がやってきました。毎年、今年の暑さはどうだろうかと、私は無事に夏を乗り越えられるだろうかと不安になってしまいます。が、明日葉を飲むよりになると、随分、苦手な夏に強くなってきたなと実感しています。さて、7月号は私にとって特別な号です。2020年の7月号からこの通信をスタートさせて、ついに**丸3年!!** 今号から**4年目**に突入いたします。毎月、手書きの読みにくい字で申し訳ないなと思いつつ、少しでも、食物繊維や明日葉、腸内細菌やスサの色について、知っていただきたいと願いを込めて書いてあります。これからも初心を忘れず、丁寧にお届けしていきたいと思えます。今後ともこの通信を含め「スサの色」や「ザ! 食物繊維」を何卒よろしくお願いいたします!!

スーパーフードパウダーで 多種多様な食物繊維を



前号の「すごい腸と残念な脳(内藤裕士著)の特集でもご紹介したように、多様な食事、多様な食物繊維を日々取り入れることが、心と体の健康を保つコツのようです。多様で豊かな腸内細菌叢のバランスが大切、このことでしたね。

さてそこで、あらためて「ザ! 食物繊維」の「スーパーフードパウダー」をご紹介、おすすめいたします★
「スーパーフードパウダー」は、「明日葉、モリンガ、ほうれん草、モロヘイヤ、菊芋、ごぼう、オオバコ、アカモク、寒天、ウーヅ、ウコン、こんにゃく粉」食物繊維に特化した12品目だけで作られたミックスパウダーです。これだけの数のスーパーフードを一気に摂取することが出来る「スサの色」自慢のオリジナル商品です。

「食物繊維スー」にはもちろん、日々のお料理にお好みの量を添加してご自由にお使い下さい。(加熱用です、数分加熱するお料理に使用して下さいね。)ハンバーグやきんぴらなどの種に揉みこんで... カレーやミートソースなどの煮込み料理にはたくさん入れても家族は気付かずパクパクおいしく、いつものまにか多様なスーパーフードを摂取できますよ。

「スーパーフードパウダー」は「食物繊維スーセット」としてご購入いただけますが、単品でも販売しています。どうぞキッチンの良い見える場所に置いて、パッパ、サラサラと気軽に活用ください!! 皆様の腸内細菌叢が喜ぶこと間違いなしです★

じいじ畑ばなし ~ 援農ありがとうごさいます! ~

- ★ 6月に7人の方に援農に来ていただいて、「スサの色」の畑の小麦の刈り取りを手伝っていただきました。当日は万全を期したつもりでしたが、なぜかバインダーが使えなくなってしまうと、本当に大変な作業になりました。おかげさまで刈り取り作業は完了、脱穀も半分以上その日のうちに終わらすことができました。
- ★ ふさの「手で刈ろう」という一言のあと、皆さんが「どんどん刈り取り作業を進め、並行して脱穀作業も進んでいきましたね。私が中心にならなくても、どんどん作業が進んでいくことがすごくうれしくて頼もしく思いました。
- ★ あの安堵感や解放感で、作業のあと皆さんと一緒に楽しくお酒を飲んで、夜おそくまで語りあって、とてもうれしい時間を過ごさせていただきました。いろんな意味で、とても幸せな一日になりました。後日、Yくんたちに手伝ってもらい、無事にすべての脱穀と唐揚げが終わりました。
- ★ 昨日は、先日麦を刈り取った畑に低い畝を立て直し、豆採り用の大豆を播種しました。今日は夕方、上の方の畑を片づけて耕運機をかけておこなうと思います。そこにはお盆に蕎麦の種を蒔く予定です。
- ★ 小麦は援農の方に持って帰ってもらうことはなかなか難しいですが、来年はジャガイモや黒豆などをたくさん作って、援農に来てくれた方たちと分け合いたいと思います。

「食物繊維スーセット」
リニューアルに向けて開発も
すすめています
発売は秋の予定です★



・ ご好評いただいている「食物繊維スーセット」。ただいま、さらにおいしく、さらに便利にご利用いただけるように新商品の開発を進めております。「スーパーフードパウダー」もさらにより良いものにしていきたい... ともな多種類の食物繊維がとれるように... と考えています。またお知らせいたしますね。どうぞおたのびに。

「スサの色」のブログはチェックして頂いてますか?
畑のことや小麦刈り取りのことなども書かれています。
大きいばあは「新しいしりか」を漬ける記事もってます。
ほんと、「スサの色」大きいばあはほんと元気です!!
作成 6/26 作成者: 藍子

スサの色
〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西国屋491
Tel: Fax: 079-506-2892
E-mail: info@shokumotsusenri.com