

# あしたば 悠々倶楽部通信

スサの色

秋ですね。これを書いている今は9月末だというのに日中はまだまだ暑い日が続いています。それでも朝晩は急に涼しくなると、昼間との気温差に驚きつつも心地良い眠りにつけるようになってきました。秋は紅葉の季節。そして空模様の美しい季節です。夕方の茜色に染まる空を眺めて、遠く広がる雲の形を楽しみながら、次はまた寒い寒いと言いたすその季節まで、心地良さを満喫しましょうね！



10月号  
ハロウィン  
No.40

ハロウィンは  
おかし  
たぐいま  
らざるから  
大スキ

## じいじ畑ばなし

私は長年の経験から、雑草や害虫を邪魔者として排除するのが当たり前という「常識」が刷り込まれているようです。アタマの意識ではだいぶ変わってきましたが、畑に出ると完全にそのモードになってしまいます。周囲からどうみられるかということも、やはり気になるというか、そういうところがまだ残っているのでしょうね。ただ「なんだか意識がグッと動いた感じがします。いろんな兼ね合いはあるけれど、心機一転「スサの色」の畑を豊かな共生場にしていきます！

新しい農地N地では、新たな農法、カバークローブに挑戦中です。草丈2m近くもあるソルゴーやセスキアを自走式草刈機で刈り取り、粉砕しました。N地の畝を粉砕したカバークローブが絨毯のように覆っています。地中にもカバークローブの根、ここから発生しているのでしょう。雨が降れば土壌微生物たちが一気に活性化してくると思います。

カバークローブの農法はどうなることかとハラハラもしましたが、やってみて分かったこともたくさんあります。来年に向けてまだ「まだ」試行錯誤が続きます。N地を土壌微生物たちとの喜びの共生場に作り替えていこうと思っています。皆さま、応援をよろしくお願いいたしますね。

家の近所の一号地はすでに返還して、アパートの建築工事が始まっています。隣の二号地にも行きにくくなってしまっていて、二号地はサツマイモや黒豆のみ収穫するつもりで、11月には返還します。残念ではありますが、こういう計らいだと、丁度だと思えます。一号地、二号地への今まで応援、ありがとうございました。

## 明日葉の凄さをおさらいしましょう

実は先日、うちの次女が蜂に刺されました。痛い痛いと言った次女は泣きますし、私もびくびくしてプチパニック。幸い腫れもせず事なきを得たのですが、落ちついてから「こういう時こそ明日葉を塗ってあげれば良かった！」とすぐ思いついたから、自分にかき付きました。ということで、今日は今更ですがもう一度明日葉の凄さをおさらいしましょう★

### Point 1 民間薬として使われてきた明日葉★

明日葉は、傷や虫刺されなどに効く民間薬として使われてきた伝統があります。「ムシに刺された時、アリに噛まれた時」「皮膚炎、皮膚アレルギー」など「水虫」にも!! 明日葉には殺菌効果があるのでおススメです。化膿したときに明日葉の黄色い汁を塗ると治る、とも言われています。「スサの色」では飲みやすい錠剤と、100%明日葉だけの明日葉粉末を販売しています。塗り薬用に明日葉粉末をキ元（キ元とは明日葉の根元のこと）に置いておくとも便利ですね。水でペースト状にして塗ると、痒みや痛みがスッと治ります。

### Point 2 生活習慣病の予防や改善にも★

強い抗酸化力がある明日葉は、糖尿病やむくみ、肥満、血液をサラサラにし、高血圧、動脈硬化、認知症、骨粗しょう症、などなどさまざまな生活習慣病に効果があります。こちらは日々継続して明日葉を摂取し続けることが大切ですね。錠剤と粉末、どちらが飲みやすいですか？お好みで飲みやすい方を毎日できるだけ多く取り入れて下さいね。

### Point 3 花粉症やアレルギー性皮膚炎、せんとくを抑制★

アレルギー症状がある方は特に積極的に明日葉を取り入れてほしいと願っています。明日葉にはアレルギーの症状を抑える為に使われるお薬「抗ヒスタミン剤」を服用したときの作用に近い効果があることが分かっています。伊豆諸島の人々はお風呂に、明日葉の葉をそのまま入れてアレルギー症状を抑えるそうなのですが、「スサの色」の「明日葉」で作った入浴剤、明日葉の湯もおすすめですよ!!



かー

畑の様子や、スサの生活や野菜のことなど「スサの色」ブログもぜひチェックして下さいね。ホームページから「ブログ」へのアクセスして下さい。

★商品の発送業務は基本的に土・日はお休みさせていただきます。

★3,000以上商品をお買い上げの方へ送料調整を兼ねてサポイルをプレゼントしています。



「あしたば悠々倶楽部通信」なび No.40 まで来ました!!! 40号がやるとしじみかきしめを書きました。毎回小さい字で読みにくいのは「読んでよ〜」と言っていたこと、本当うれしくなります。ありがとうございます。これからもよろしくおねがいします。 作成日9/26、作成者藍子

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