

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

5月号 NO.47

あつという間に桜が散り、葉桜の美しい5月がやってきましたね。皆様今年も花粉症など、いかがでしたか？明日葉にはアレルギー症状を和らげる作用もあるそうです。今年もアレルギー症状が酷かった方は、来年に向けてぜひ明日葉を今より積極的に摂るようにしてみてくださいね。私も毎年この季節は目が充血してひどいことになるのですが、今年の春は目薬をささずに乗り越えられそうで、うれしく思っています！



スーパーフードパウダーをお忘れなく!!

先日「スサの色」バババとしゃべっていて、「スーパーフードパウダーをお料理に入れるのを、つい忘れてしまう」という話題になりました。カレーやチャーハン、お好み焼き、きょうご、ハンバーグなど、さまざまなお料理に少し加えて、栄養とおいしさをプラスする。そんな「スーパーフードパウダー」の魅力をもう一度おさらいです!! 皆様、これを読んで今後は「スーパーフード」をお忘れなく!!

明日葉 不老長寿の妙薬として珍重された健康野菜。食物繊維、ビタミン、ミネラルなど、あらゆる栄養成分がバランス良く含まれている。

モリンガ 奇跡の木、葉箱の木とも呼ばれ、可食植物の中でも、最も栄養価が高いと言われている。アーユルヴェーダで300もの薬効があるといわれ、抗疲労、持久力向上など、研究からさらに効果が発見されつつある。

小松菜 食卓になじみのある小松菜は、ほうれん草の3倍のカルシウム、そして疲労回復や免疫力を高めるカロテン、ビタミンCが豊富に含まれている。

ケール 目の健康維持、免疫力アップ、睡眠のサポート、アンチエイジング、そして食物繊維、「野菜の王様」と呼ばれるのも納得の栄養!

あかむく 日本だけでなく海外からも注目を集めている海藻。抗がん作用、抗菌作用、アレルギー予防、抗酸化作用など、美容と健康、どちらの面からも評価を得ている。

ビーツ 奇跡の野菜、食べる輸血、とも呼ばれ、抗酸化作用、血圧コントロール、鉄分補給、便秘解消、葉酸補給、さらに運動機能向上に役立つとアスリートからも注目!

ウコン 漢方薬やアーユルヴェーダとしても古くから利用されてきたウコン。肝機能の回復、動脈硬化の予防、がんの抑制、健胃作用、抗菌、防虫効果など!!

菊芋 「天然のインスリン」と呼ばれるキクイモ。血糖値や血圧の調整効果、水溶性食物繊維が豊富なため整腸効果。おみ予防や改善にもおススメ。

モロヘイヤ 水溶性食物繊維、ビタミン、βカロテン、カルシウムと豊富で「ジプトでく王様の野菜」と呼ばれ、5000年以上前から珍重されている。



スーパーフードパウダーの中身ご紹介スペシャル!! 残り4つのスーパーフードは..

オージパウダー 不溶性食物繊維が豊富で、便の量を増やし、腸の動きを活性化させる。鉄やマグネシウムなど多種類のミネラルもたっぷり。貧血予防にも!

オオバコ 古くから民間薬として幅広く利用されてきたオオバコ。眼病、のどの痛み、咳を鎮める効果、さらに生活習慣病の予防や改善にも効果があると言われている。

アマニ オメガ3脂肪酸やポリフェノール、食物繊維が豊富、酸化防止、更年期症状の緩和、ダイエット効果など、美容にも良い、栄養価が高いと脚光を浴びている。

キヌア 良質なタンパク質を豊富に含み、必須アミノ酸をすべて含む数少ない食品のひとつ。鉄分やカルシウム、ビタミンなども豊富で、飢餓問題を救う奇跡の完全栄養食と言われている。

以上、13%目のスーパーフードを一度に摂れる「スーパーフードパウダー」!!

皆様、加熱するお料理にパッパと添加して、腸内細菌の喜ぶ食生活をさらにレベル上げて下さいね!!

「じいじ畑はなし」

- ★ 畑作業が遅れているので、ちよと頑張らねばいけません。N地は不耕起栽培で、畝の上全面をハアリーベッチや背丈が高めの赤クローバーなどが覆っています。まだアシタバ70株とブロッコリー80株しか植え付けしていませんが、けっこう良い感じのようです。カバークローフで覆われているところは他の草が生えないので、除草作業をしなくて済みます。まあ、見た目には何をしているのか分からないので「じいじ」(笑)。
- ★ カボチャやトウモロコシや枝豆やネギ等々の苗も作っているので、植え付けの準備をしなくてはいけません。トマトはハウス内での雨除け栽培です。
- ★ この不耕起＆草マルチ栽培、今のところはなんでも楽ではあります。サツマイモとタネネギはビニールマルチを使った方が良さそうですが、D地に植えたタネネギは苗が小さかったのと、1ヶ月ほどは草に負けて大失敗でちよとあちこみしました。
- ★ 冬場は土壌微生物は不活性になるので、去年の夏秋のようには奇跡の畑とはほど遠い状態になってしまいました。それでもD地に植えたジャガイモは今のところ順調で、仔ゴも花盛りです。ニンジンもなんとかなりそうなのでかんじです!!

お知らせ

発送業務は土・日はお休みさせていただきます。3コマ土のお届けのため送料調整を兼ねてサンクルー配信中。

みなさん 援農を呼びかけた際には よろしくおねがいします!!



「スーパーフードパウダー」は50g入り7800でご購入いただけます!! なかなかこれだけの種類のスーパーフード、手に入りませんね。少しづつで「良いので」食卓にとり入れてみて下さいね。バババはインスタントラーメンに入れるそうです。おみと汁に入れるおみいらいせりや2杯。みなさんは何に入れてみますか? 藍子 4/26

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@shokumotsu.seni.com