

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

7月号 5年目突入おどい!!
祝 通信4周年
No.49

暑い季節がやってきましたね。皆様、体調など崩されていませんか?夏が苦手な私は、毎年この夏を無事に乗り切ることができずドキドキします。ですが、明日葉や食物繊維をたくさん摂るようになってからのこの数年は、以前よりずいぶん楽に夏を過ごすことができています。体調に不安のある方や、夏を元気に過ごしたい方は、ぜひ明日葉や食物繊維を積極的に摂って下さいね。



夏だけど... 体の冷えには ご注意ください!!

免疫システムを担う免疫細胞の約7割が腸に集中していることはご存知ですか?腸内細菌のバランスが良いと、免疫細胞が活性化されて病原菌と戦う抗体が効率よく生み出され、免疫の調整機能もよく働くようになります。腸内細菌が喜ぶ生活心がけたいですね。

食物繊維を摂ること。そして腸を温めることもとても重要だそうです。低体温は腸内細菌が減少する原因のひとつで、0.5℃体温が上がれば、免疫力が30%上がると言われています。冷房などをつける場合も、おなかだけは冷やさないように。冷たいものが美味しい季節ですが、温かい食事も大切なようです。具沢山の汁や野菜スープは、塩分も水分も栄養も食物繊維も摂れて、さらにおなかも温まるのでおすすめです。

スサの色の新商品「ザ・食物繊維 みそ汁の具(飯)」の開発も進んでいますよ。野菜・きのこ・海藻など多種多様な食物繊維をおいしくたっぷり摂ってもらいたい。私たちの願いをこめて、鋭意開発中です。

ビールのお供に、ドライ納豆を!!

「ザ・食物繊維」の取り扱い商品「ドライ納豆」をご紹介します。ドライ納豆には、女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをする「イソフラボン」が入っています。美容効果も期待できますし、女性ホルモン「エストロゲン」の方へは特におすすめです。

さらに、血液をさらさらにする「ナットウキナーゼ」や高血圧予防になる「リール酸」、貧血予防に必要な鉄分など、栄養素を豊富に含んでいます。

食物繊維も多く、ネバネバはなくても、納豆菌はもっちり!!
これからのビールのおつまみに、お菓子、美容と健康の味方として、ぜひ「ドライ納豆」をご注文ください。一袋税込 ¥500、旨味広がる塩味です。ホリホリおいしいですよ!!

じいじ畑ばなし

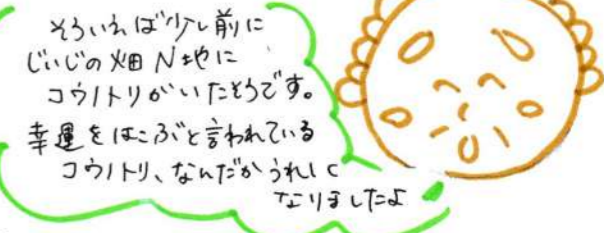
今年、梅雨入りが遅かったですね。今、畑では時期をずらして4回に分けて植え付けしたトモロコシや、スーポの材料にするツル無しカボチャなどが、草に負けずに元気に生育してくれています。他の野菜もまあまあ良い感じですよ。不耕起栽培なので、元肥は全く入れていないのに、少しの追肥ですぐすく育ってくれています。つい先日、隣の田んぼのおばさんに「草も凄いやけど、野菜もよくできていますね」と言ってもらえました(笑)

作付けごとに耕耘するのは、雑草対策ということもあるのですが、草マルチをすれば雑草もある程度は抑えることができるし、草の根が分解することで無数の細かい排水管になって水捌けも改善され、土壌微生物のエサになる有機質を補給して、土を豊かにしてくれます。

「雑草は敵ぞ、敵は根絶やしに」という発想を、「何をも敵視せずに、耕作者の役割は共生によるバランスを維持・発展させる手助けをすること」というふうに変換すれば、けっこうおもしろい「場」が形成されそうに気がします。

今のところは作業の段取りが把握しきれないので援農の呼びかけもしにくいのですが、もう少し見通しが立てられたら援農もお願いしたいと思っています。

スサの色のかわいい仲間たち ヒヨッコも大きくなりました



5月から育てはじめた15羽のかわいいヒヨッコたち。一羽も欠けることなくみんな大きく育ってくれています。写真を見てもうこれば「一目瞭然」ですが、もうヒヨッコらしさはなく、本当に大きく羽ばたいて育っています。でもまだ「鳴き声はみんなヒヨヒヨ」なんです。その声かなくとも、まだ「まだ」しばらくこのかわいいを味わっていたいと思ってしまう。羽ばたいた鶏小屋の中で、みんな仲良く大きくなあれ!!

おらせ

ただ今「あしたば食台」は在庫切れとなっております。入荷の時期は未定です。再販の際にはお知らせいたします。申し訳ありません。ご理解ください。

「ドライ納豆」、ススリに食べて そのおいしさに「おいしー!!」とおもわず声が出ましたよ。みなさまぜひ、このおいしさ味わってほしいです。納豆の栄養もたっぷり!! ホルモンバランスに不安のある女性のお供もおすすめです。 藍子、 5/26

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