

スサの邑 あしたば 悠々倶楽部 通信

2024. 祝 8月 No. 50

暑中お見舞い申し上げます。酷暑の夏、皆様 お元気にお過ごしですか？
この「スサの邑あしたば 悠々倶楽部通信」は 今号でとうとうNo.50まで
たどり着きました！50号をひとつの目標として書き続けてきたので、
なんだかとてもうれしいです。毎月読んで下さり、誠にありがとうございます。
今後も皆様の健康と、腸内細菌の喜び生活を願って書き続けたいと思います。次の目標は「めいせ 100号」！！どうぞ
今後も変わらずお付き合いくださいませ。そして、ご意見やご感想
などお気軽にお寄せ下さいね！！



食物繊維「一日プラス6グラム」の生活を

腸内細菌の主なエサは食物繊維である、ということは皆さんもよくご存知ですよね？
近年の食生活では、腸内細菌にエサを十分に与えられていないと言われています。
ではどれくらい頑張れば食物繊維を摂ればよいのか... まずはいつもの食生活に、プラス
6グラム！これを意識することで多くの人が目標をほぼ達成できるそうです。(NHK 腸内
細菌のトリセツ より)。

食物繊維6グラム、どれくらい？

- ★食物繊維スーパープォウダー 大さじ2½ (約23g)
- ★明日葉粉末 大さじ3½ (約17g)
- ★ひじきの煮物 小鉢2杯分
- ★生キャベツ ⅓コ分
- ★納豆 2パック



なんと！私は、食物繊維を「腸内細菌のエサ」と表現することに抵抗を感じてしまっ
たんですよね。いつも私たちの心と体の健康を守ってくれている腸内細菌たちに愛と感謝を込めて
微細な生命たちと共生できる生活をこころがけていきたいと、より願っています。

夏といえは... カレー 食物繊維スーパードとスーパーフードパウダーを 入れてみてください！！

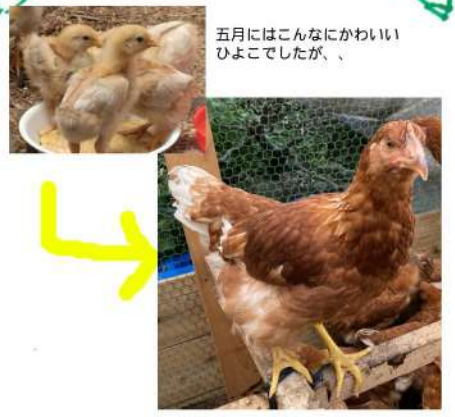
じいじの昔からのお友達、北海道のM君から。「食物繊維スーパードをカレーに混ぜると、ものすごく
おいしい！！今食べている最中で、あまりにおいしいので」とじいじにお電話があったとゆうです。
そうなんです！！我が家でも必ず入れています！！カレーに食物繊維スーパードパウダーを入れると、
多種多様なお野菜のうまみで一気に深みのある味に、さらにはスーパーフードパウダーを
入れると、知らない間にめっちゃ栄養たっぷり、最高においしいカレーに仕上がりますよ。
この酷暑の夏におためしください！！

じいじ畑ばなれ

- ★N地は悪条件の中で春のブロッコリーはまずまずだったものの、敷草マルチぐらいいは
夏地の草は抑えられず、その後は苦戦模様が続いています。
でもまあ大失敗というわけではなく、夏野菜の収穫も始まっています。
数日中に小豆や金時豆や秋珠りのカボチャなどの種を蒔いてしまえば、播種
や植え付け作業は一段落します。
- ★水捌けは、夏場の畑が乾いている間に畝を上げ直して排水をちゃんとすれば、
ある程度は改善すると思います。深根性のカバーフロップの効果も徐々に出て
くると期待しています。
- ★N地はイシシモアライグマも鹿も出るので、電気柵をきちんと張っておかぬは
なりません。今は緊急的に電柵を張っているのですが、草に電線が角切
るとすぐに通電しなくなるので、電線付近の草刈りが大変です。
- ★秋頃に畑の周囲に防草シートを張り、そこに支柱を立てて電気柵を張り
巡らせたいです。畑の周囲に防草シートを張る作業は一人では大変なので、
援農も呼びかけさせてもらおうと思っています。その時はどうぞよろしくおねがいしますね。
(7月15日)

にわとりすくすく成長中

スサの邑のかわいい仲間たち



五月にはこんなにかわいいひよこでしたが、

5月から「スサの邑」で育てている15羽のヒヨコたち。
もうすっかり大きくなってヒヨコとは呼ばなくなりました。
鳴き声は、「コッコ、コッコ」とニワトリの声。でも「ヒヨコヒヨコ」と
鳴いている時もある、かわいいです。
よくよく見てみると小さなトサカも成長中。
秋にはタコをうんでくれる、とのこと。
秋なんぞすぐそこですわね。本当に成長のスピードに
驚いてはかりです。
通信6月号からのこの子たちの成長ぶり、写真で見返して
みてくださいね！！

スサの邑

〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Tel: Fax: 079-506-2892
E-mail: info@shokumotsusenji.com
ホームページ「サ」食物繊維で検索

一日の生活にプラス6グラムの食物繊維を足す
こと。多種多様な食物繊維を、と思えば、
やはり「食物繊維スーパード」は優秀な味と感
じます。夏の間は作って冷やして、冷蔵スーパード
しておたのみ下さいね。牛乳と混ぜると、おい
しいですよ。元気にこの夏をのりましょー！！私は
こどもたちの夏休みに疲れ気味です... 〆 藍子