

スサの邑 あしたば 悠々倶楽部通信

2024. 9月号 No.51



雨の降らない酷暑の夏でした。暑い暑いと口癖のように唱える日々からようやく解放され、朝晩の涼しい風にホッと心安らぐ季節が巡ってきました。この過酷な夏を乗り越えて育ったお米や野菜や果物をありがたき思いを込めながら、夏の疲れを癒したいと思います。どうぞ皆さまも夏の疲れが出ないようにご自愛ください。

夏の疲れに「明日葉の湯」と「食物繊維スーフ」を!!

我が家では夏の間、お風呂で湯舟につかるのも、温かいスーフを飲むのもちよとムリ...という日が続きました。皆さまはどうでしたか？
秋の気配の9月。そろそろ「明日葉の湯」と「食物繊維スーフ」がうれしい季節の到来です。日中、クーラーで冷えた体を、スーフとお風呂で温めていきましょう。

<明日葉の湯>

薬にも負けない優れた予防作用、薬理作用のある、日本原産の植物、明日葉。「明日葉の湯」は小袋20パック入りで大容量！湯舟にポトンと一袋入れて優しく揉んで、明日葉の淡い香りと色をお楽しみ下さい。
明日葉には、疲労回復、冷え症の予防・改善、腰痛の改善などに効果があると言われています。無農薬で大切に育てた明日葉だけで作った入浴剤なので、安心して日々お使いいただけます。大切な方へも「明日葉の湯」をプレゼントしてみてもいいかな？という方も、きっと喜ばれると思います☆

<食物繊維スーフ>

多種多様な食物繊維を日々たっぷり摂ることが、最良の健康法であり、腸内細菌の喜ぶ食生活です。食物繊維スーフには21品目の素材がミックスされています。サツマイモやスイートコーンなども入って、ホッと染み渡る優しいおいしさですよ。
夏の間はトロリとしたポタージュスーフが飲みやすかった人も、これからの季節、食物繊維スーフで冷えた胃腸を労わってあげてください。お水にパウダーを混ぜて数分煮こんで、味付けはお好みでどうぞ。
お塩だけでも十分おいしく召し上がれますよ。豆乳や牛乳を入れるのもおすすめです。

腸内細菌がますます注目されています

- ★ 腸内細菌・腸内環境が、その人の健康や病気に深く関わっていることはご存知ですか？ さらに最近の研究からさまざまなことが明らかになってきています。
- ★ 指定難病である「IGA腎症」の原因が、腸を覆う細胞のバリアー機能の破綻であると初めて解明されたそうです。食生活で腸内環境を整えること、抗生物質で腸内細菌を制御したりすることで、予防や治療につながるかと判明しています。
- ★ さらに、国立がん研究センターなどは、健康な人の腸内細菌を移植することで、がん患者の腸内細菌の状態を改善させ、がんの治療効果がどれほど変わるか、臨床試験を始めたと発表。
- ★ 前立腺がんをめぐるには、腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸が前立腺がんの増殖を促進することが解明されています。大腸がんは、腸内細菌が菌外に放出する小胞が大腸がんの発がんに関わっていると証明されています。
- ★ このように世界中でがん治療と腸内細菌の研究が広がっています。がんや大腸疾患だけでなく、糖尿病やアレルギー、肥満なども腸内環境と関連しています。

発酵食品も腸内細菌叢の状態を改善するのかもしれませんが、腸内細菌たちとの喜びの共生は、多種類の食物繊維をたくさん摂取すること、腸内細菌たちへの感謝と祝福の心ですヨ～!!



そしてこの数十年間で、がんや糖尿病や高血圧やアトピーや精神疾患などが激増しているのは、食物繊維の摂取が不足していることや化学物質によって腸内細菌叢が破壊されていることも大きな原因であるように思います。食物繊維をとりましょー!!

にわとりたち元気に成長中です。暑い夏を乗り越えて、かわいらしいヒヨコたちはリッパになわとりに成長を遂げました。15羽の中で力関係があるように... みんな仲良くしてほしいものです。さて920第一号のお知らせは来月号が来月号か... おたのみに☆

おいらせ

- ★ 土日は発送業務はお休みさせていただきます
- ★ 30元以上商品お買いあげの方、送料調整を兼ねてサンプルをプレゼント中。
- ★ あしたば/食はたは/今在庫切れです。ご迷惑おかけして申し訳ありません。

丹波篠山では稲刈りの季節です。スーパからお米がなくなると、こちらでも手に入らなくなっています。おいしいお米を好きなだけ食べられるというご褒当。お米を好きで、このように、感謝を思い出して、大切にいただきます。2024.8.29. 藍子

スサの邑

〒669-2746 兵庫県丹波篠山市
西国屋491
Tel. Fax: 079-506-2892
X-rl info@shokumotsusenai.com