

### みんなの教室

### 高い？自然食品

自然食品のイメージを色々な人に聞くと、こちらが期待している「安全」、「安心」、「栄養価が高い」、「おいしい！」などという答えよりもまず「高い！」といわれます。

では自然食と、そうでない食品を比べてみましょう。

～しょう油～（発酵調味料）

| しょう油        | 材料   | 発酵                     | そして...            | 値段                            |
|-------------|--|------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 昔ながら<br>自然食 | 国産無農薬<br>大豆 小麦<br>大豆 30kg 約16000円          | 18ヶ月<br>自然発酵<br>おいし... | うまみたっぷり<br>おいしい!! | 1ℓ<br>770円～<br>これがふつうの値段      |
| 現在          | 輸入・農薬<br>遺伝子組換え<br>大豆 小麦<br>大豆 30kg 約2000円 | 3ヶ月<br>ねてる暇なんぞないのだから   | 色がなく<br>味もまずい!    | 1ℓ<br>250円～<br>安すぎる<br>人工しょう油 |



これはしょう油に限らずに全ての食品も同じです。

そして「安さ」だけの結果は必ず身体に現われます。

考えてみると簡単です。

人は何を素にして身体をつくっていくのでしょうか。

それは「食」(水)です。

他に何かありますか。

右の図の様になっては遅いのです。

一人でも多くの方に自然食を食材にして欲しいのです。素の食を、次世代を担う子供たちのために。

「食」があつての「命」なのですから。

自然食



高い栄養価  
おいしい

汚染食



農薬・添加物  
にせものの味

20年後には...

健康

子どもたちも!



ガン  
アレルギー  
脳疾患  
奇形児など



店長 松浦

# これがおいしいのヨロ

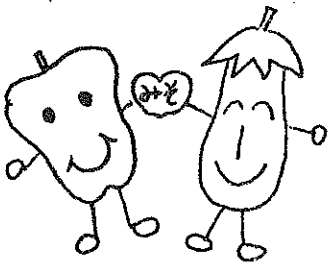
## なすとピーマンの鍋しぎ (4人分)

<材料>

なす...3個, ピーマン...4個, しめが...1かけ,  
調味液(みそ, 砂糖...各大4弱  
(だし...大4弱(濃いめのもの))

<作り方>

- ① なすは大きめの乱切りにし、水に入れ、水気をふく。ピーマンは種を取り、乱切りにする。
- ② しめがきをみじん切り。残りを色紙切りにする。
- ③ 油大1を熱し、ピーマンを強火で炒め、取り出す。油大3弱をたいて、しめがきみじん切りと、なすを炒め、少し焦げ目が付いたら、ピーマンを戻し、混ぜる。ここに調味液を回し入れ、大きく混ぜ、香ばしなるまで炒める。



(川越市 山崎)

# 奥様たちのおしゃべり

## 竹炭の効果!

我が家はマンション! 玄関ドアを開けると... 匂いはく箱がサイドにある  
ワELCOME... オースパース!

暑くなるまで頃 子供の運動くうぐい...  
こ... 気になるとヨロ(下)。

話題の竹炭にはじめてトライ!!  
信じられない程の脱臭効果に感激!

いつもおいしいお野菜、お米で  
ほんとうにお世話になっておりますが、  
竹炭の出会いも改めて感動です。

フレシな物を沢山 (云々) 下り  
ほんとうにお礼がとうござります!!  
~ 青葉子 MOTOMAMA ~

# 今月のおすすめ

サスマイル特選品!

佐々木さんの  
無農薬 大好評



## 玉ネギ

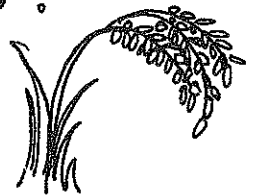
甘味があってサッと炒めただけで  
満足できる美味しさ。

佐々木さんの  
新米

受付中です。

宮城県・古川で《27年間》  
農薬・化学肥料無使用で  
生産された お米です。

白米はもちろん、  
玄米や七分づきでも  
美味しくて、安心です。



## じゃが芋

煮くずれが少なく  
ホクホクした おいもです。

人参 本物の  
人参、っておい  
ですよ。

~もちろんすべて安心、安全。人と地球にやさしい~

## 浄水器「森のめぐみ」

とうふを森のめぐみのお水に  
数分ひたして、冷やりに  
すると あらふじ、味がすば  
かにおいしくなります。  
すごいお水のパワーです。

## <セミナ>開催中

サスマイルの商品の展示・販売  
もしている。お気軽にいらて  
みて下さい。

月 日 ( )

お申し込み

お問い合わせは こ・ち・ら

健康と環境を守る

# サスマイル



TEL. 0492-64-1903

埼玉県上福岡市西 1-13-12