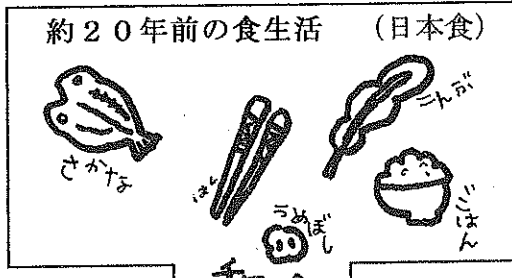
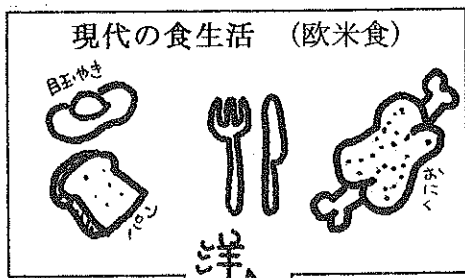




みんなの教室

ミネラルの王様 海藻

こんなに変わったの!?



完璧なビタミン、※ミネラル不足
便秘、直腸がん、動脈硬化などが多
くなり病気も欧米化。疲れやすい。

日本人の体に合った食生活
ガンなど成人病（生活習慣病）が少
なく体力があり、痴呆症が少なかった。

戦後と比べて... (1人あたり)

- 肉の摂取量 10倍
- 油脂の摂取量 7倍
- 乳製品の摂取量 20倍
- 鉄分の摂取量 1/2

30~60代(男性)
10人に3人が肥満



15~30代の若い世代の男性も急増しています。

※ミネラルは、生体微量元素とも言い、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、ナトリウムなどの元素を総称して呼びます。人、動物、植物全ての生き物に微量ながら必ず必要な栄養素です!

牛乳よりひじき! 海藻を食べよう!

カルシウム



ひじきの方が
牛乳の14倍

カルシウム

体重50kgの人は、骨などの
体内のカルシウムは約1kgも!
(成人体重の約2%)

鉄分



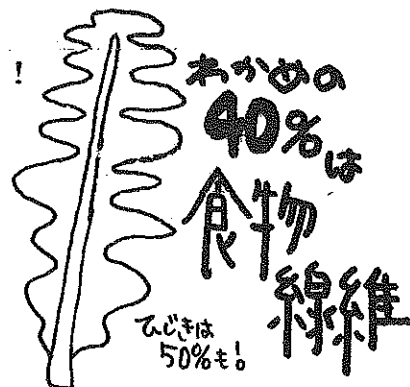
鉄分

妊娠中の方は1日約20mg必
要です。錠剤からではなく自然
の恵から鉄分補給しましょう!

鉄分は吸収され
ずらいので必要
量(成人2mg)の
10倍の摂取が
必要とされます。

わかめの

40%は
食物繊維



食物繊維

血中のコレステロール値を低下させ
血管の若さを維持、強化して
くれます!

みんなが知りたいのだから

色々な海藻たちの紹介。おごりの、ひじき、昆布、のり、ふのり、てんぐさ、めかぶ、等々まずは一品食卓に味噌汁、佃煮などで海藻を復活させて私たちの体をいたわりましょう! 活性酸素にも効果大です!

おいしいコットン

今日のおすすめ!

オーガニックコットンはいかがでしょう。

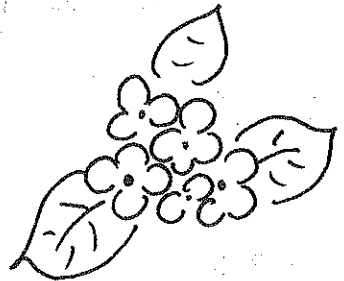
無農薬・有機栽培で育った、自然のままのコットンです。
漂白剤やホルムリンなどの化学処理は行なっていません。
肌にも優しくアレルギーの方にも安心です。

- ベビー肌着 1,800円～
- 半袖インナー 1,900円～
- 婦人ショーツ(2枚) 850円

- 絹・シルク**
- 長手ぶくろ 2,000円
 - パノスト 1,000円～



婦人用
紳士用
ベビー
子供



新茶入荷

- 深むし茶 100g
~~2,500円~~ → 1,800円
- 煎茶 100g
~~1,000円~~ → 800円
- 食べる緑茶 100g
1,500円

無農薬茶

安全な土から生まれました
自然米・季節の野菜 宅配中

自然米のふる里で田植え体験

くさ/21・宮城・古川市・佐々木さんの田んぼにて、参加29名

うぐいすの鳴き声とあふれる緑の中の田んぼ
大人も子供も日常を離れ無心で楽しみました。
“自然農法 28年の土の素晴らしさ”
“生きた土”の中に裸足で入り、土の違いを実感!!
不思議なことには血行まで良くなって
心地いい感触が後々まで残りました。
来年は、あなたも安全な土の中で思い切り泥んこに
なってみませんか?

= ご注文について、詳しくはお問い合わせ下さい =

奥様たちのおしゃべり

甘夏柑は旬の味

5月に甘夏柑が届きました。市販の
果物の器量は劣りますか、一度
あくとて中身は身がしっとりと厚くジュー
タつぷり、甘味もあり実においしい
のです。生産者より手紙があり、熊本
の有明海と望む半島で、日光と充分
浴び、海風に包まれて育ち、そして
肥料は自然の木の粉、枯れ草と
ありました。思わず、地図を広げて
生産地を見ました。
お友達のおみやげにしましたら
「おいしいわ」と喜ばれ「私も買って
まで」と言われました。
今後も旬の果物を楽しみます。(浦和)

手軽においしいの3

- 材料
- ぶつ=肉(野菜用 OR 味)
 - ぶつ=肉(厚切りの肉) (即ち)
 - 高菜のぶつもの(無着色バスタ)
 - にんにく
 - ごま油
 - 七味粉 (ぶつ用) (油)

- ピリッと
おつまみ
にも
- ① フライパンを熱しごま油で
1cmスライスと切る
 - ② 高菜 1~1.5cmにぶつと肉
ぶつ=肉、ぶつ=肉、ぶつ=肉を
切る。ぶつ油を切る
入れる。
 - ③ 味が薄いので塩と
おろし



浦和市・市川

健康と環境を守る

キャンスマイル



TEL. 0492-64-1903

埼玉県上福岡市西 1-13-12