



みんなの教室

えんりよ
ご塩慮下さい?



～お塩のプロフィール～
お塩と言うと何を思い出しますか？
やはり、一番はしょっぱい“海”でしょうか。
私たちの生活に欠かせない“お塩”の誕生する場所は、海！そのお塩を使って、食品の味付けは勿論、食品の保存、そしてお清めなどにも使われています。更に、不思議な事に海水の成分と血液、羊水等人の体液の成分は非常によく似通っています。その神秘的なお塩が、ある時から大きく変貌してしまいました。

～悲しいかな…変貌したお塩～
昔のお塩は、しっとり。今のお塩はサラサラ…簡単に言うと、これが変貌ぶりです。
お塩が専売法により規制されてから私たちが手に入れられるのは、このサラサラのお塩に変わりました。なんと、この変貌によって実はものすごく大きな影響を私たちは受けています。



“しっとり”と“サラサラ”の違い
その違いは、にがりを含むかどうかです。
Q：そう言えば“にがり”って何？
にがり＝ミネラル です。
Q：では“ミネラル”って？
そうですね、“にがり”や“ミネラル”とはよく耳にしますが、一体ミネラルって何なのでしょう。
ミネラルとは「生体微量元素」といい、人にとって必ず微量ながら必要な成分を言います。
たとえば、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、砒素
その、大切なミネラルが非常に少ないのがサラサラのお塩です。ミネラルは水分を吸収する性質を持つので、ミネラルを含んだ昔のお塩はしっとり水分を含んでいると言う訳です。この違いは大違いです！

「塩はご塩慮」(控えめに)？

戦前 (しっとりお塩時代)	現在 (サラサラお塩時代)
20g 必要	10g 以下

摂取量の基準値がこんなに変わっています。ミネラルがほとんど無く、しょっぱいだけのお塩では、体に悪いのも当然「控えめに」と言われるのもうなずけます

今日のおすすりめ!

暑かった夏もすぎて、いよいよ秋本番

28年間、農薬、化学肥料無使用の

自然米で夏バテぎみ

の体を活性化!

栄養価が高く、自然治癒力も高めます。

新米をぜひご賞味下さい。

〈受付中です〉

季節のお野菜

宅配にておとどけます。

毎週・隔週コース(水・土曜日)

1回約10品目 3000円程度(送料込)

夏のりまつたお肌のケアに。

リナチラル

エステパック 180g 3500円

トルマリン配合で細胞を活性化

ファンゴ(泥)で毛穴の汚れを吸着

洗い流すだけ

週1回のケアで
違いがバツクリ!

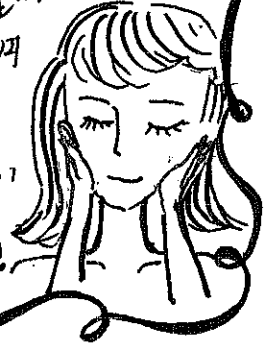
ビューティエッセンス 5000円

天然ハーブエッセンス配合

かたかたしたお肌にうるおい

を与えます。朝起きて

実感!



行楽のおともに おやつタイムにぜひどうぞ!

キャンスマイルのおいしいお菓子

ブルーベリー
グミ 300円

←今人気の
フルーツが
お子様にも
食べやすく
消化
がよい
です。

黒酢のあめ
250円

←話題沸騰中の
黒酢がおいしいあめ
になりました。カッパリと
して人気の、秋の
新商品
です。

玄米ドーナツ
320円

←この秋の新商品!
6ヶ入って
ボリュームたっぷり



無双
番茶
(180g)
430円

ホット一息
ぜひお茶が
一番!



♥奥様たちのおしゃべり♥

子どもの本能(やさい編)

野菜がらみの我が家の子供達。

特に野菜がらみのお兄ちゃん(小3)

に「ふんばい」しました。キャンスマイルの

野菜に 変じやない!

なんと野菜を食べるようになった

のです。妹(4才)の「なす」がらみの

解消。本能的においしいのが

わかっているんですね。(母親目線)

浦和 橋本

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

手軽においしいの3 ① 新食感で新しいサラダ!

山いもサラダ
長いも
ミニトマト
サラダ葉
レタス など
オリーブ油
塩
酢

材料4人分 5割程度
200g ①長いもは皮をむき10分ほど酢水にさらしアク抜きぬめり
8分を洗い落とし水けをとり取る
②ビニール袋に長いも入れかたまりが残る程度に刺さ
るまでたたいて粗くつぶす。
③おろし器でミニトマトはヘタを取って四ツ切りにする。
④レタス等、は食べやすい大きさに手でちぎる。
⑤器にレタス等を敷き②③④を盛りオリーブ油と塩をふる。