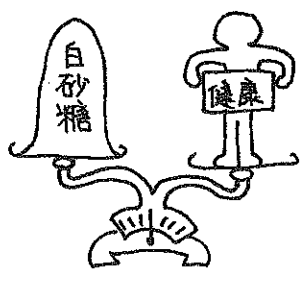


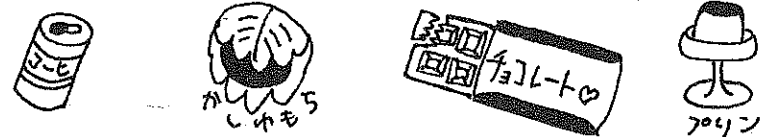
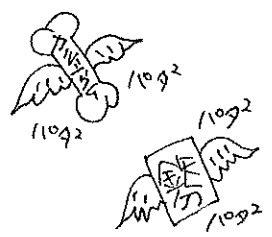
みんなの教室

白砂糖の甘い罠?



今、皆さんがお使いになっている砂糖はどんな砂糖でしょうか? 一口に砂糖といっても10種類以上あり、一番使われるのが白砂糖ではないかと思えます。白砂糖とは、糖分を高純度に精製しビタミン、ミネラルを、取り除き元来薬剤として昔の人々は、極度に疲れた人や病人に細心の注意を払って、ごく少量使ったものです。

一方現代では、多く取り過ぎる糖分は、大切な血液を汚し、脂肪となったり、高血圧・動脈硬化・心臓病の原因になると言われ、又脳神経やホルモンバランスが崩れて、興奮しやすく奇矯な言動となり、現在毎日のように騒がれている青少年犯罪者を生み出す手助けをしているのです。まさに「白さの裏の黒い影」です。糖分を多少とるなら、自然に近い粗製糖、体に優しいてん菜糖等にしたいものです。



粗製糖……さとうきびの糖汁からそのまま煮詰める製法で、未製糖のためミネラル・ビタミンが豊富! やさしい甘味で、こくがあり夏場におすすめの一品で、沖縄・鹿児島ならではの特産です。



てん菜糖……ヨーロッパ生まれで北海道育ちの「てん菜糖」は腸内のビフィズス菌を増やす栄養源のオリゴ糖をたっぷり含み控えめな甘さで体温を調整してくれる効果があり、冬場には最適です。

三温糖……しっとりとした感触で、明るい小麦色をした三温糖は、特有の風味があり、肉・魚・野菜などを煮込む時に使うと、煮物のうま味が一段と引き立ち、お料理などにお勧めです。



今月のおすすめ!

食欲の秋です!

自然米の新米を食卓に

28年間 農薬・化学肥料無使用

日本人の主食、こだわりのごはんを
ぜひご賞味下さい。

自然治癒力を
高めます。



季節のお野菜

宅配いたします。

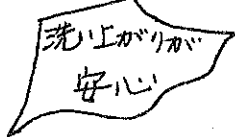
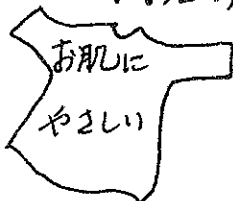
毎週・隔週コース
(水・土曜日)

1回約10品目
3000円程度(送料込)

毎日のお洗たくに。

ボックスナチュロン

粉石けん(1.5kg) 1000円



液体石けん

(1000ml) 700円

詰替もあります。

ぜん息の方でも安心の
液体洗剤石けんです。
お手軽です。
いい香りです。

無添加 万能石けん

白いせっけん 420円
(37)

アイゲン (17) 190円

小さな目で洗たくにもOK

お風呂そうじに

ボックスナチュロン
お風呂洗いせっけん
(泡スプレー)

2001年お正月用

もち米 玄米 1kg 1280円

白米 1kg 1430円

ご注文お待ちしております!

私たちの生活・食にはかせません
ミネラル豊かな体にいいものを。

粗製糖(1kg) 480円

含蜜糖(甘みつ) 500g 350円

白い砂糖
もかえれり!

海の精

240g 480円

500g 970円

純国産の自然天日干塩です
とりすぎもお気になさる心配もあり
ません。最高のお塩です。

奥様たちのおしゃべり

— 玄米の威力 —

いい歯痛のこのまゝでは年
とるとボロボロ抜けて来ます
よと唇がされて、アトキシヤ
マツサージやう効かしました
が、歯茎の出血は毎年の長年の
悩みでした。それが見事に
解決されたのです。玄米を食
べ始めて出血しなくなっても
はじめは半信半疑でしたが、
一週向もサボると歯が落ちて
くるのです。
「玄米食べてくれ〜」。
一年以上になる今では数週間
サボってもビクともせず、
大切な歯を守り神です。

大宮 九郎

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



ハンバーグもどき

- ヒリ挽肉 200g
- 豚シ 200g
- 卵 1コ
- パン粉 20g
- 牛乳 大さじ5
- 玉ねぎ 1コ
- いたけ 3枚
- ピーマン 1コ
- 人参 1本

- ① みじん切りの玉ねぎをいため、冷ましておく。パン粉を牛乳に浸す。
- ② ①と①、みじん切り野菜、塩 コショウ、ナツメグ 各少々を入れ、米粒が出るまでよく混ぜる。
- ③ フライパンに油 大さじ2を熱し、②を平らに しゃもじで、強火で焼く。焼き色がついたら 4〜6に、フライ返しで切り分け、うら返す。表面が 固まったら、フタをし、火を弱めて、中まで火を通す。
- ④ ③にソース、ケチャップで味付。大根おろしで和え