

素に戻そう

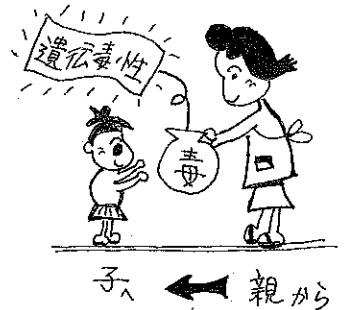
～みんなの教室～

添加物はお袋の味?



なんと!!
 一日平均
80種類以上
 一年間 **4kg**
 も食べてるよ

本来添加物とは、お漬物に塩(自然塩)・豆腐にがり・パンに酵母・梅干にしその葉など自然のものでした、しかし今では合成された添加物を使い本来の味が判らなくなり、その味に慣れてしまいました。



食品添加物の多くは発ガン性やいろいろな病気の原因となり、中には『遺伝毒性があっても発ガン性が認められないので安全』と言うものまであります、ガンなどは添加物を食べた世代に結果が出ますが、遺伝的悪影響は次の世代に持ち越します。本物(安全)を選ぶのは私たち自身なのです。

☆ 今すぐにでも出来る食品添加物から身を守る方法 ☆

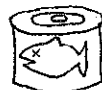
- ①……食べ物に関心を持つこと
- ②……加工食品をあまり食べないこと
- ③……パッケージの表示を良く見ること
- ④……新鮮なものを選ぶこと
- ⑤……旬の物を食べる
- ⑥……よく噛んで食べる

だ液には、15種類の酵素が含まれています。だ液に発ガン性物質を約30秒程ひたすだけで、ほとんど消えてしまうものもあります。

甘味料

さとうの200倍 #11273

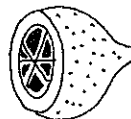
サッカリン (発ガン性)
 アスパルテーム (脳障害)
 ステビア (不妊性)



缶づめ

漂白剤

亜塩素酸ナトリウム
 酸化・還元させ
 脱色します。



レモン

保存料

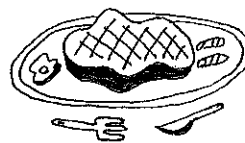
腐敗を防止
 長期保存
 ソルビン酸 など



ロールパン

発色剤

亜硝酸ナトリウム
 変色を防ぐ
 染色体異常



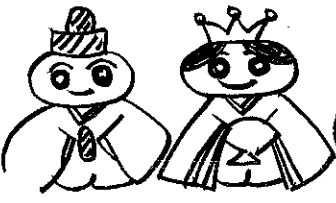
発ガン性・遺伝毒性
 油物に多く使用される。

酸化防止剤

石油からできる(発ガン性)
 (アレルギー誘発) ターピ色素

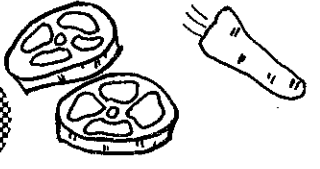
合成着色料

ベトナム戦争時に、まかれた枯葉剤(ダイオキシン)での先天性異常児の出産率は **5.5%** 言われておりますが、なんと 10 数年前、東京都内の病院の先天性異常児の出産率はそれ上回る **6.9%** というデータがあります。これは『食』を中心とした複合汚染の結果と言われております。



今月のおすすめ!

自然食品
のお店



楽しく スマイル の食材で体の中から美しく

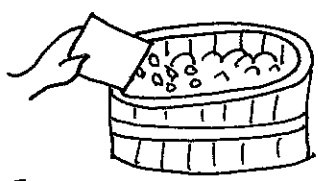
おいしい五目ちらしずし

ひな祭「すこやかに美しく」願いをこめて
食のたいせつさも伝えながら楽しく作れば心の栄養にも!

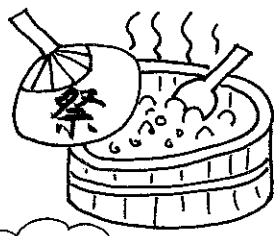
- 材料** 3~4人前
- ・ご飯.....3合
 - ・五目ちらしずしの素 450円
 - ・しそ漬しょうが.....140円
 - ・卵.....1コ
 - ・菜花.....1/2束

- 作り方**
- ① 錦糸卵を作ります。
 - ② 菜花は塩少々入れた湯でサッとゆがきます。
菜花は花粉症にいいですよ。ただし無農薬のもの!

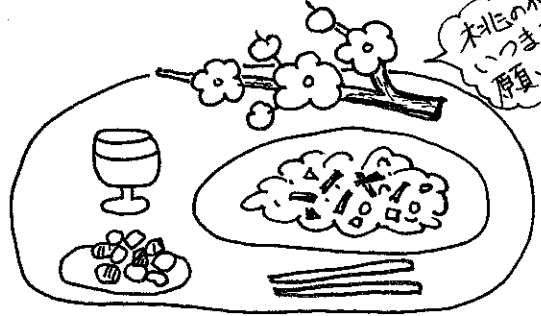
③ 炊きたてのご飯に五目ちらしずしの素を全体にふりかけます。



④ うちわで混ぜ合わせて冷ますとご飯につやがでます。



⑤ うつわに盛り付けしそ漬しょうが菜花・錦糸卵・別添のりなどをトッピングして出来上がり!!



桜の花はいつまでも若く美しいの、願いからかさねやうです。

甘酒.....280円
ひなあられなどもあります。

自然米

28年間 無農薬・化学肥料無使用
生活習慣病の予防に!!
カロリーがたまりず、食物繊維たっぷり
大腸ガンを防ぎます。

自然治癒力を高めるお米です。

旬のお野菜

宅配中 1回約3000円位 (送料込)

大地のエネルギーあふれる
活力のある野菜です。

奥様たちのおしゃべり

毎週土曜日に届く
お野菜を待ち遠しく
楽しみにしています。

完全無農薬ですから
本当に安心して食べられ
るばかりでなく、とても甘くて
美味しいので、食が進み
ます。季節季節の旬の物
を居ながらにして頂ける
幸せを料理に乗せて噛
みかしています。お餅も又
格別でした。 粽・桜餅

健康と環境を守る

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 鶏肉(骨付き)の煮込み

- (材料)**
- 鶏肉(骨付き)
 - オレンジマレード
 - にんにく
 - しょうゆ

- (作り方)** 栃木 土谷
- ① 鍋に鶏肉(骨付き)を入れて3分加熱する
 - ② ①にオレンジマレード1枚入れそのひきの半分にしょうゆを入れにんにくのスライスを入れてゴトゴト煮る(みりんを入れてもいい)ふたをして弱火でゴトゴト煮る

*しゃもで煮込
むと、お肉が
柔らかくなるよ。*