

素に戻そう！ ～みんなの教室～

"旬"をいただきま〜す！

季節の移り変わりに大切なお野菜！
特に日本は四季がはっきりしています。そんな旬に適応するために野菜もしっかり役割を果たしているんです！

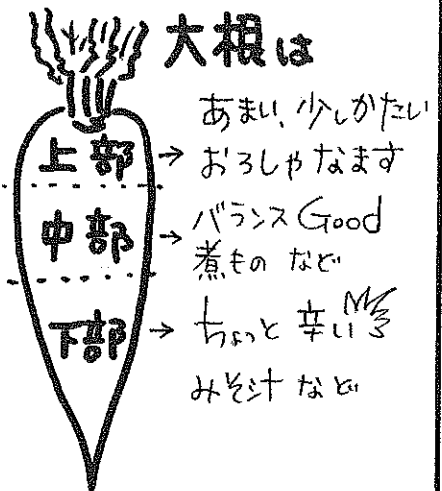
＊ 冬支度・収穫の秋 ＊



今この季節、秋真っ盛りになりましたが、ここで夏の疲れをしっかりと取らなくてはなりません！野菜も夏野菜のキュウリなどの「なりもの」から秋野菜、葉物、そして根物に変わっています。

旬が変わって、新しい野菜が出てくるのですから、もちろん私たちの体も変わっていきます！

例えば大根。夏の終わりに種をまき、まず大根葉として一まとめにされていますが、成長によって「かいわれ菜」「つまみ菜」「抜き葉」「中抜き葉」と分けて、それぞれ料理法を違って、美味しく料理をしてきました。



そして、最後に大根ができるころは冬です！大根葉は、夏の疲れを取るためにビタミン、鉄分、カルシウムなどがたくさん含まれているんです！旬のものは栄養価も高いのです！自然の摂理に従っていくと、ちゃんと、人間に必要なものが旬にできるようになっています！春夏秋冬それぞれに！

そしてそれにあわせて、冬の食卓に欠かせない大根。葉のときから思うと「ひたし」「漬物」「炒め」「なます」「おろし」「煮物」「切干し」など大根ほど料理法が多いものもないのでは？と思わせるくらい日本人は大根を重用してきました。

美味しく、飽きないで、楽しく、そして健康な体を維持するために食文化が発展してきました。皆様も大根で沢山料理して、この純日本の大根を美味しさを楽しんでください！

大根ひとつでこんなに意味が深く、旬の野菜とともに生活してきた日本人。

旬にはこんな意味もあつたんです！

かいわれ 生食

つまみ菜 おひたし

抜き葉 浅漬

中抜き 葉めし いためもの



もと
体の素を作る農作物！
農家さんの心のこもった農作物

**自信を持って
お届けします**

スマイルの農産物は28年の自然農法産物をはじめ
全国各地のすだね入り、こだわり、お米、くだもの

配達中 (発送もOK) → おこめ

(水、土曜日)

おやさいせつ

1セット (約10品目
3000円程度)

青菜のたくましさ
根菜の味のよさ

やさしいってこんなに美味しかったの!!

栄養価が高く
免疫力アップ

自然農法28年
宮城県古川産乙比呂ほれ

冷めても美味しい
玄米食にも最高!

**農 食
水 雑**

何が本物の水なのか...
自然の水を作り出す

浄水器 **森のめぐみ**



ほとんど
0.87円

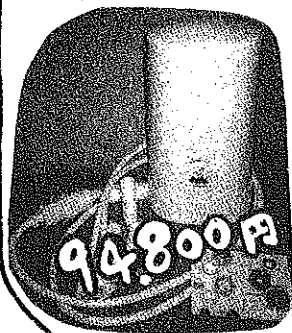
絶対的に
経済的

10年もち
パワフル
カートリッジ



カレスタター 年4回 (1本800円)

電気も不要!



94,800円

ペットボトルでお水を買わなくて
もう大丈夫! ご自宅の水道から
おいしく安全な天然水!

天然水の3過サイクルを再現
自然の姿を再現した
画期的な浄水器!!

今、生産者はたった一人
食生活研究会のくすの木100%

純樟脳 100g 1,200円

市販の防虫剤はキケンがいっぱい

150gのパウダーで 周囲80X-トル拡散
体の中に残って、分解されず蓄積
西ドイツでは、製品へのパウダー使用禁止

桶 1トン

樟脳
00/15
0/20kg

今月の
おすすめ

調味料・加工食品からお菓子まで

😊 **食生活で体質改善**

◎ **しょうゆ** 500ml 680円

◎ **粗精糖** 1kg 480円

◎ **栗国の塩** 250g 630円

◎ **しとれカル** 230円

◎ **たくあん** 350円

◎ **バウワ-ハン** 500円

超人気

その他250を超える安心な食品達
まずは調味料から始めましょう!

- ◎ 国内産無農薬大豆 3年以上の熟成
- ◎ 遺伝子組替 輸入大豆 3ヶ月仕入れ、添加物
- ◎ ミネラル、アミノ酸が全数含まれる! 漂白してま白、カルシウムの破壊
- ◎ 海水もにがりも国産昔ながらの製塩法、ナトリウム、ミネラルを省き、おいしく仕上げ

無添加化粧品「リマテュラル」はじめ、シャンプー、洗剤、衣類などなど、スマイルの雑貨たくさん! いくつかご紹介! します!

◎ **白髪染めヘナ**

レギュラーサイズ 1,800円
特大 3,200円

100%植物性

シートの枚数2~3回分

髪にゴシ
ンでたね♡

◎ **体が楽になる三皇不思議シート**

22コマ(44回分) 4,600円

凄いやわりの足うらシート
ケリウマチも完治

腰が!
肩が!
軽さる!!

◎ **電磁波にはこのセラミック**

クリーンウェブ 9,800円
(電子レンジ)

クリーンチップ 3,980円
(携帯・パソコンなど)

電磁波で
おれる目玉波を
正常に
近づける

自然食の店
健康と環境を守る

スマイル

こころに笑顔

ご注文お待ちしております!
電話、FAX表面に記載