

自然食品館 春通信

NO.16 2009. 8月
 山口県宇部市昭和町3-14-35
 TEL 0836-32-8576 (日・祝)
 FAX 0836-32-1258 (定休日)

(営業時間 9:30~18:30)



~ 天然酵母パン教室 ~

たくさんのお申し込みありがとうございます！ 楽しみです。

第1回目 8月20日(木) 4~5名程度で行う予定です。

第2回目 8月27日(木)を予定しております。

何回かにグループを分けてやっています。

~ 時間 ~

10時~13時

(試食も込みです)

今月(8月)ゆうあいひろばに詳しく載っています P.9~P.10
穀物のパワーを見直しましょう!!

私たち人間は雑食だから何を食っても良いと思ってる現代が多いように思います。マクロビオティック(正食)を勉強している私たちは、**菜の数を増やして** 食生活は間違いないと分かりますね。

< 菜の数に合った食のバランス >

- 肉・魚 → 1
 - 野菜 → 2
 - 穀物 → 5
- ↓ 動物性食品を1としたら
 ↓ その倍の野菜が必要。
 ↓ 肉魚の5倍の穀物を食べるといいです。

ハンダに肉を食べさせたら死んでしまいます。羊にだって肉を食べさせたら死んでしまいます。私たち人間も動物です。菜をみたら何を食すべきか分かるものです。玄米が苦手な人も

＝ 雑穀のパワーを取り入れよう ＝

押麦・もちきび・緑米・もちあわ・もち玄米・ひえ・発芽玄米・玄米胚芽

今月のおすすめ商品 ⇨ ゆうあい八穀 (国内産100%) 208×10袋 ¥630

“ゆうあいひろば” 購読会員ご継続と募集のお願い。

- 年会費 1000円 (入会金は無料)
- 特典 ①. 健康情報誌 ゆうあいひろばを毎月お届けします。
- 特典 ②. ゆうあいブランド商品が年中 会員価格(10%OFF)でご購入いただけます。例として、ゆあ、ハ穀・エナジー・コーゲンなど
- 特典 ③. 健康教室・健康相談など優先的にご参加いただけます。
 入会プレゼントあり♡ <<自然だし>> プレゼント

ご当選おめでとうございます! ゆうあいひろば P10<<サイズ>>

杉本由紀枝様 (宇部市) さっぱり賞(ゆあ、ナチュラルポテソープ)

使やすく安全・安心! 大好評 ゆあ、ナチュラル石けんポテソープ
 一般のポテソープには、合成界面活性剤や防腐剤・酸化防止剤などの添加物が使用されています。ゆあ、ナチュラル石けんポテソープは、人と環境に悪影響を及ぼす **合成界面活性剤** を使用せず、安全安心な石けんで作られています。お肌の敏感な方やお子様にも安心にお使いいただけます。 ナチュラル石けんポテソープ 1680円(税込価格)

人気の商品 → 大麦若葉エキス (バーリグリーン・ネオミト)

本物の青汁をご存知ですか? 最近では健康食品の中でもずっぴり人気商品となった青汁。当店の青汁は栄養価の高い一番刈り大麦若葉を使用し、とても飲みやすい青汁です。野菜不足で栄養バランスにお困りの方から、メタボリックシンドロームの方、または予防を心がけておられる方にお勧めいたします。

試飲もできますお気軽にお申し付け下さいませ。

バーリグリーンネオミト 粒タイプ・顆粒タイプ 1箱 7140円(税込価格)

8月のセール

2009年

8月24日(月)~26日(水)

(配達も受承ります)

夏の疲れに 小豆昆布

- 小豆 1カップ
 - 昆布 10センチ角
 - 水 3カップ
 - 塩 小さじ1
- 小豆と1センチ角に切った昆布を水3カップを土鍋で煮込み、強火→弱火にしたら中火、水不足ながら炊く。柔らかいたら塩を入れる。汁は減らしたに仕上げ