たんぽぽ新聞

香椎 自然食。センター

No.99 令和7年2月号

PFAS（有機フッ素化合物）について

最近ニュースで目にする機会が増えたPFAS（ピーフォス）（有機フッ素化合物の総称）問題。

戦後の1940年代から米軍基地や自衛隊、半導体工場など多くの工場で消火剤や洗剤として使われ続け、地下水や水道水を70年以上も汚染している、といわれる化学物質です。

やっかいなのが、『永遠の化学物質』と呼ばれるPFASが分解されず、環境や人の体に残留し続ける事です。

コレステロール増加による高脂血症や動脈硬化、糖尿病、甲状腺機能低下、肥満、腎機能障害、発がん率の上昇、子どもの発達障害など、多岐にわたるリスクが懸念されています。

つい先日も、岡山県吉備中央町の独自調査で、住民700人のうち9割の血液からアメリカ基準の7.5倍ものPFASらが検出された、とニュースがありました。不思議な事に、この地域の近くに基地や工場はありません。熊本の宇城市も近くに疑わしい場所がないのに基準値の4倍程のPFASらが検出されました。

注意深く見ていると、毎日のように小さな記事が出ています。（福岡でも糸島や岡垣で検出）

国が動かないと根本的な調査や解決には至らないと思いますが、一人一人が関心を持つ事から始まる、と思い紹介させて頂きました。

新しく仲間入り！

Nana's工房 竹炭グッズ

交通事故の後遺症で5年間寝たり起きたりの生活から、竹を通して回復した生産者の大坪さん。

女性1人で竹の選定から切り出す日にち、焼く温度までこだわって丁寧に作っておられます。竹には、自然治癒力を引き出し元に戻す力がある、と教えてくれました。

竹酢 炎症止め・殺菌力

竹酢液に、生竹エキスも加えた万能液。

飲んでよし、塗ってよし！

- 1〜3滴水に溶かして飲む
  風邪・血圧・アトピーなど
- 2〜10倍に薄める
  鼻うがいや鼻水止め
  水虫やかゆみに塗る
  のどのケアにうがい。

110ml 4,600円（税込）

竹炭粉 解毒デトックス

老廃物・有害物質を吸着し排泄する力がある竹炭を微粉末に。

耳かき1杯程度を飲んで体スッキリ！

- 風邪
- 鼻炎
- 便秘
- アレルギー
- コレステロール・血糖値
- ミネラル補給

15g 1,650円

手軽にプロテイン

オーサワのヴィーガンプロテインバー

- プレーン
- ココア

各2本入 259円

小腹が空いた時、ゆっくり食事ができない時にも手軽に良質な栄養が摂れる！

砂糖・卵・乳製品不使用

大豆のタンパク質。

「かんすい」って何？

「かんすい」は中華麺に弾力や風味を与えるアルカリ性添加物です。

主な成分は炭酸カリウムと炭酸ナトリウム、リン酸塩です。昔は粗悪な工業用の苛性ソーダが使われ、体に悪いというイメージが定着しました。現在では食品衛生基準が高くなり、一定の安全性が保証されているようです。

最近は「無かんすい麺」も多くなりました。添加物を避けたい方はこちらを選びましょう。

春に向けて黒人参

眠れない、冷える、トイレが近い、疲れやすい、肝臓・腎臓が悪い、受験前で勉強に集中したい

今まで色々なお悩みでご愛用者が多い黒人参。冬から春に向けて特にオススメしたい商品です。

冬に溜めこんだ毒素を一気に排出する春。肝臓や腎臓がフル回転して疲れます。春に体調悪化や皮膚トラブルがおこる方はお試しを。

90粒 12,960円

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel/Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

たんぽぽ新聞

香椎自然食品センター

日本語の発音にみる陰と陽

東洋医学には陰陽思想という考えがあります。全ての物事（体や食物・自然現象など）は陰と陽のバランスで成り立っている、という考えです。日本発祥のマクロビオティックも、この考えに基づき体質や食物を陰陽でとらえ、調和のとれた状態（イコール健康状態）を保つように説いています。

さて、今回はTAO塾代表波多野毅さんの著書に「言葉にみる陰陽」について、分かりやすく記述が載っていましたのでご紹介しようと思います。

まず、簡単にマクロビオティックにおける陰と陽の性質を説明すると…

陰の性質
・広がる ・ゆるむ
・上にあがる ・開く

↕

陽の性質
・縮む ・力む
・下にさがる ・閉じる

では、一番陰性の発音はなんでしょう？ 口が一番「開く」のはあですね。「さわやか」という言葉なんて全て「あ」音。発するだけで心が開かれていく感じがしませんか？

では一番陽性の発音は？ 答えはん。口が閉じますね。トイレで力む時「うーん」とは言うけど「あーん」では力が出ません。

両極の陰陽が合わさって調和がとれた状態の発音が「あ・うん」。あうんの呼吸、と言いますね。神社のこま犬も左右で「あ・うん」を表現しています。あれはまさに陰陽の象徴です。日本語の五十音表も「あ」で始まり「ん」で終わる。日本語はけっこう奥深いですね。

それではじゃんけんの「ぐー」と「ぱー」。どちらが陰・陽？

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel・Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

手軽に玄米食べましょう

玄米と雑穀のシリアル
・プレーン 486円
・黒糖 594円

玄米を炊くのはハードル高いなぁって方はシリアルで気軽に摂っちゃいましょう！ 国産原料100%。パフ化させた穀物・豆類が16種類入ってます。

黒糖入りは牛乳や豆乳で。甘みなしのプレーンは、サラダのトッピング、みそ汁の浮き実、即席スープにちょい足しなど幅広く使えます。

敏感肌さんも安心!!

アンチトピー全身ソープ
500ml 2,420円

アトピーなどの敏感肌さんや頭皮の乾燥・フケでお悩みの方、赤ちゃんにも安心してお使い頂ける全身用ソープ（泡）出ました。髪と体これ1本！ 香料が苦手な我が家でも重宝しています。

竹炭入り石ケン体験談

何度かご紹介している、この石ケン。熊本で手作りされています。竹炭やみつろう、椿油、はち蜜配合でシミ・シワ・美肌が気になる女性を中心に大人気です。

今回は40代の男性が頭皮の赤み・かゆみ・フケに悩み、シャンプー替わりに使ったところすぐにかゆみがひき、フケが出なくなったとの事。ストレスが減ったと喜ばれました。

マーベラスソープ 2310円

amisanchi アミさん家

野菜ひとつで ぱぱっとお惣菜

しんなりするまで炒め、調味料を入れしばらく炒めたらできあがり！

- 太めの千切り
  - にんじん／油で炒め ぽん酢＋白ごま
  - だいこん／油で炒め めんつゆ＋青のり
- 細切り
  - ピーマン／油で炒め めんつゆ＋黒ごま
- ざく切り
  - 小松菜／油で炒め しょうゆ＋もみのり＋ごま油
- 切らずにそのまま
  - もやし／オリーブオイルでにんにくを炒め もやしを炒め 塩＋一味

冷蔵庫にある野菜でお試しあれ～

No.100
令和7年3月号

2010年から書き始めて、やっと100号!!

たんぽぽ新聞

香椎 自然食。センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel・Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No.101
令和7年5月号

UVクリーム あれこれ

そろそろ気になるお肌の日焼け。UVクリームも種類が多くて迷いませんか？UVクリームのよく見る表示について解説してみます。

SPF は肌に赤みを起こし、シミやソバカスの素になる紫外線B波を防ぐ効果の事です。日光を浴びてから、肌が赤くなるまでの時間をどれだけ延ばせるか、を数値化しており、SPF35で約11時間、SPF50で約16時間"赤くなりませんよ"という事になります。ちなみにB波はガラスを透過しないので、室内にいる時はSPFの低いクリームで大丈夫です。

次に **PA** は、長時間かけて肌の弾力を失わせ、シワやたるみの原因となる紫外線A波を防ぐ効果を表します。＋マークで表され、＋が増えるほどA波の防御効果が高くなります。

UVクリームの成分については、大きく2つに分かれます。大半のクリームは**紫外線吸収剤**が使われています。少量で効果も高く、白浮きせず比較的安価です。反面、クリームが紫外線を吸収する過程で肌上で化学反応が起こり、刺激になる事もあるので、赤ちゃんや敏感肌の人には不向きです。低刺激を謳うクリームに使われる成分は酸化チタンや酸化亜鉛など**紫外線散乱剤**と言われる物で紫外線を反射散乱させる粉です。白浮きしやすい、という難点はありますが赤ちゃんでも安心して使う事ができます。

おすすめのUVクリーム

プロハーブ「UVクリーム」
（色付きで薄化粧タイプ）
12種類のハーブとプロポリスやEM菌配合。酸化チタン使用
SPF25 PA++
2,200円

リマナチュラル「サンプロテクタークリーム」
サラッとして化粧下地にも。
SPF34 PA++
（酸化チタン）
3,630円

グリーンノート「オーガニックUVミルク」
天然成分のみ。酸化チタンや植物エキス配合。
SPF50 PA+++
3,080円

近日入荷予定！

「シャボン玉UV」
（すべって伸びるバームタイプ）
酸化亜鉛 ヒマワリ油 ホホバ油
SPF35 PA++++
1,980円

割干し大根の即席漬け物

お客様から教えてもらった簡単＆美味しいレシピ。食べだしたら止まりません。（広島産）

「有機割干し大根」を水で戻し、軽く水切り。ポン酢にしばらく漬ける。お好みで細切り昆布やみりん・砂糖など。味がしみたらOK！

40g 356円

太めの切干大根ならではの食感。

おしゃれ着 洗いにこれ

「スピカココ おしゃれ着用洗剤」
620g 1,089円

ウール・シルク・麻・綿OK！漂白剤や香料も無添加で、赤ちゃんやアレルギー体質の方でも大丈夫。

お客様 体験談

「熊本産 竹酢液」
220ml
946円

（60代女性）
歯茎の腫れと痛みのご相談。病院で薬を処方されているが、あまり良くならないとの事。竹酢液に殺菌作用があるので、水に混ぜてうがいをしては、とアドバイス。コップの水に10滴ぐらい入れて、口の中にしばらく含んでいたら薬に頼らず治った。と喜ばれました。

たんぽぽ新聞

No.98
令和6年
10月号

香椎自然食センター
福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

サラダ油の"サラダ"とは？

「サラダ油」のネーミング、気になった事ないですか？元をたどると大正13年、西洋の食文化が入った事でサラダなどにかけて食べられる、生食用の油を開発したのが始まりなんです。サラダ用の油だから「サラダ油」という名前になったそうです。

低温でも濁ったり固まったりせず、クセのない香りも飛ばすよう精製を加え、サラサラした食べやすい油になっています。サラダ油の原料はなたね・大豆・綿花・ごま・ひまわり・とうもろこしなどです。

現在は日本農林規格(JAS)で、サラダ油の定義が定められ、基準をクリアしたものだけが「サラダ油」と名乗る事ができます。

なたねなどの植物から油を作る方法は①圧搾法と②抽出法があります。①圧搾法は原料に圧をかけギューッと絞り出す方法。一方②抽出法はヘキサンという溶剤で原料を溶かし、精製過程で不要な物を外していく方法。これがサラダ油の作り方です。安価で効率がよい抽出法ですが、製造過程でトランス脂肪酸が発生する事が分かっています。トランス脂肪酸を含む油を摂りすぎると、動脈硬化などの生活習慣病や免疫機能に支障をきたす恐れがある事が指摘されています。おすすめはやはりギューッと絞っただけの圧搾法の油です。

大木町のなたね油

なにも加えず ただただ しぼった

650g 1,676円
225g 898円

国産のなたね自給率は今や0.2%。そんな中、福岡県大木町100%のなたね油を見つけました。

次世代にツケを残さない循環の町づくり」をスローガンに、町の生ゴミから肥料作りを行う大木町。

そんな町のシンボル事業として始めたなたね栽培。

収穫したなたねをギューッと絞っただけ、昔ながらの油が誕生しました。とってもよい香り。

ぜひサラダや豆腐・パスタなどに！

簡単！黒豆ごはん

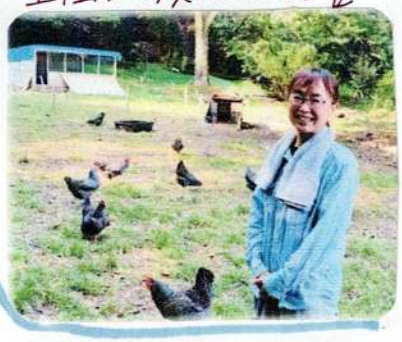
豆ごはん作るの難しそうだなーと思っているあなた！チョー簡単な黒豆ごはんの作り方をご紹介します。

おやつコーナーにて販売中の「黒煎り豆」。3合に対して1/3量程を入れて、炊くだけ！水加減は豆量ぐらい増やせばOK。

「北海道黒煎り豆」
60g 302円

地元福岡産 ささなみ農園の有精卵

9月から仲間入りした卵。なんと同じ東区三苫からやってきます。今年3月から30羽の鶏を飼い始めた生産者の廣江さん。



木立に囲まれた絶好の環境で、鶏たちがしきりに土を掘ってミミズを探しています。えさは米・ぬか・くず野菜と純国産！タイミングが良ければ「今朝産みたて」の卵がゲットできます。

鶏が少ないので、卵の入荷は不定期(週に2回程)。若鶏のため卵はまだ小さめですが、コクのある黄身が特徴です。6コ入 420円(税込)

ムクナ豆 体験談

大分県産 ムクナ豆(粉末)
100g 1,950円

6月に頂いたお客様の体験談です。

〈50代女性〉

不眠で色々探していたらネットでムクナ豆の事を知り購入。

飲み始めて割とすぐ寝られるように。

寝る前に小さじ3程。

飲まないと睡眠に差が出る。

たんぽぽ新聞

香椎自然食センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel/Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No.97
令和6年9月号

どくだみの力

初夏の頃、庭の日陰などで白い花を咲かせるどくだみ。独特の異臭で嫌われがちですが、日本の三大民間薬の一つで、解毒作用が強い事で有名です。

二千年前から民間薬として使われてきた歴史があり、今もたいていの薬局に「十薬」として売られています。

どくだみの名前は「毒溜め」からきていますが毒を体に溜めるのではなく、毒下しをする、という意味うしく、排毒作用や浄血・殺菌力に優れます。

生の葉

- 腫れ物に貼ると治りが早い
- 蓄膿症に、葉の汁を鼻に挿入
- 傷には生葉の煎じ液で患部を洗う

乾燥葉

- 解毒作用はなくなるが浄血作用が強い
- 便通・血圧・利尿・皮フ病の改善
- 常飲すると肌がきれいに、胃腸も強くなる

庭先に生えている方は、葉を乾燥させて(五・六月が良し)保存しておくといつでも飲めますね。あの臭いからは想像がつかない程、さわやかでおいしいお茶です。

参考「薬草の自然療法」東城百合子

手軽に飲めるどくだみ茶

オーサワの徳島産どくだみ茶
20包入 745円(税込)

コップで1杯がつ作れます。

保存食にいかが？

『焼き米』って知ってますか？古くは室町時代の熊本あたりで、戦の携帯食から始まり、全国に広まった伝統食です。

現代では忘れ去られた食品ですが、熊本や大分には細々と作る方がおられ、ついに見つけたのです！

有機米で作った焼き米を、お湯を注いで4～5分待つだけでおろ粥になるんです！

災害時の保存食や、体調不良時にあると、きって助けられる食品です。

「やっこめ」
300g 953円(税込)

良質なタンパクを！

210g
3,300円

「Win Win」という会社が作っている大豆プロテイン。

実は元防衛大学の教官で、災害スペシャリストの肩書きを持つ男性がお一人で作ってます。食生活の大切さを、ご家族の病気や障害を通して学び、家族に良質なタンパクを食べさせたい、と商品開発に至ったそうです。

中身は「大豆」と「黒ゴマ」ですが、そんじょそこらの材料は使っておりません。

- 大豆…熊本の在来種「ハッテング大豆」の無農薬栽培。
- 黒ゴマ…宮崎の無農薬栽培ごま。

どちらも超がっく程貴重な材料です。

砂糖なしでもほんのり甘いです。

おいしーい！イチジク

新宮の有機JAS認定のいちじく、8月からぞくぞく入荷中。朝摘れです。

1パック5～6玉
698円

たんぽぽ新聞

香椎自然食センター
福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel・Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No.96
令和6年4月号

米粉の種類と特徴

最近よく目にする米粉についてご紹介します。

米粉は大きく分けると、いつも食べている「うるち米」を原料にしたものと「もち米」を原料にしたものに分かれます。うるち米を原料とした粉は上新粉と呼ばれます。お湯で練り、蒸して使う事が多く水でこねてからゆでても粘りはあまり出ません。草餅や団子、かしわ餅など、歯応えのある和菓子に向きます。一方、もち米を原料にした粉には白玉粉餅粉などがあります。餅粉はもち米をひいて粉にしたもの、白玉粉はもち米を水と一緒にひいて沈殿物を乾燥させたものです。餅粉の方が白玉粉よりきめ細かく、大福餅や求肥などに使われます。

他に団子粉と呼ばれる、うるち米ともち米をミックスした粉もあります。製品によってミックスの割合が変わり、うるち米が増えるほど腰の強い団子になります。(みたらし団子など)

最近は小麦粉の代用として使うケースも増え、グルテンフリー食材として注目度があがっています。製粉技術の向上で微細な粉が作れるようになり、ケーキやクッキー、パンにも使われるようになりました。

米粉は料理のとろみづけに使えばダマになりにくく、揚げ物の衣にすればカリッとあがるうえ、小麦粉より油を吸収しないのでおすすめの食材です。

米粉いろいろ

New! 越前まこもパウダー

古来より「神が宿る草」といわれ神社で御神体や霊草として使われてきた「まこも」。
食物センイが豊富で、ビタミンB1、B2、カルシウム・鉄などのミネラル、葉緑素などを含みます。
腸内の善玉菌のエサにもなってくれます。
抹茶のようなくせのない味でおいしく飲めます。
足湯などに入れデトックスにも使えます

福井県産
農薬・化学肥料不使用
40g 1,420円

amisanchi アミさん家

どうしてますか？小さくなった石けん

固形石けんは使ってるうちに小さくなって使いにくくなりますよね。そんな時は新しい石けんとくっつけてしまえば最後まで使い切ることができます。

①小さくなった石けんと新しい石けんを洗面器等でお湯に10分程浸す(片面が浸かればOK)。

②2つを取り出し、お湯に浸かってふやけた面につまようじで深く線を入れる。刺しても良い。

②線を入れた面同士をギュッと合わせる。新しい石けんを上にして10分程置いたら2つがくっついています！

こんなのありますよ！

「みつろうクリーム」でおなじみ、熊本の磐石(ばんじゃく)ローヤルゼリー(株)が作る石ケンのご紹介。

マーベラスソープ
85g 2,310円(税込)

石ケン素地に椿油とみつろうを使用、保湿に「はちみつ」角質取りに「竹炭」殺菌作用の「竹酢液」を加えたぜいたくな手作り石ケンです。
当店の店長、この石ケンを洗顔に使っていたら7mmほどのシミがいつの間にか消えました…。

4/17(水) お休みいたします(第3水曜)

たんぽぽ新聞

虫の声 聴こえてますか？

秋になるとリーンリーン、コロコロと虫の大合唱が始まります。この音に風情や情緒を感じるのが実は日本人特有の感覚らしい、という話をご紹介します。東京医科歯科大学の角田忠信教授の研究です。

人間の脳は右脳と左脳に分かれています。右脳は音楽脳と呼ばれ、音楽や機械音、雑音を処理します。左脳は言語脳と呼ばれ、人間の話す声を理解したり理論的思考を司っています。日本人と外国人とではどちらの脳で虫の音を処理するかという点で違いが見つかったそうです。西洋人や中国国など多くの民族が虫の音を右脳(音楽脳)で処理しているのに対し、日本人とポリネシア人だけが左脳(言語脳)で処理しているらしいのです。外国人のほとんどが虫の音を雑音や騒音ととらえているのに対し、日本人とポリネシア人は「声」として聞こえているそうです。正確に言うと「日本人」というより、幼少期に日本語を母国語として育った人がこの感覚を持っているそうです。他にも「波」「風」「雨の音」「小川のせせらぎ」「動物の鳴き声」なども日本人は言語脳でとらえているらしいのです。

まさに自然からの「声」を私達日本人が聴き取れるのだとしたら、素晴らしい事だと思いませんか？この研究結果には懐疑的意見もあるようですが、自然との共生が重要な課題である今、この特殊能力を持つ日本人が役に立つ番が来ている、と信じたいところです。

香椎自然食センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel・Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

新商品のご紹介

沖縄直送

長期保存可

塩蔵 久米もずく

300g 450円(税込)

塩蔵わかめと同じように、数回洗って10分程水につけるだけ。食べたい時だけサッと使えて、とても便利。開封後も約6ヶ月もちます。シャキシャキ・ツルツルコシのある沖縄もずくです。

9月採蜜の新蜜入荷してます

石谷造園の日本みつばちのハチミツ

固まってもやわらかくとろける甘み

貴重な貴重な日本みつばちの蜜。東区若宮の造園業を営む石谷さん。長年かけて少しずつ巣箱を増やし、蜜を採取していらっしゃいます。年に2回しか採蜜できないので数が少なく、市場にはほとんど出回っていません。

280g 3,150円

お正月にどうぞ！

原田食品製造所 水ようかん

プレーン 268円

抹茶・ゆず・甘酒 320円

熊本のみそ屋さんが作る無添加の水ようかん。原料はほとんど国産。冬のおやつに、手土産にもぴったりです。

amisanchi アミさん家

ナチュラルクリーニングのススメ〈その②〉

前回に続き、地球にもお財布にも優しく、安心素材を使ったお掃除をご紹介します。今回は水アカやアンモニア臭に効果的なクエン酸の使い方です。

クエン酸スプレーの作り方

材料
- 水…200ml
- クエン酸…小さじ2分の1

上記をスプレーボトルに入れ振って溶かす

水アカ 台所のシンク・蛇口 浴室の蛇口・鏡

白く固まった水アカに吹きかけてしばらく置きます。スポンジ等でこすり水で流します。

アンモニア臭 トイレの床・壁・便器

トイレのアンモニア臭は、便器のフチ裏に付いた尿石や、床や壁の尿はねが主な原因。便器はクエン酸スプレーをかけてしばらく置き、ブラシでこすってすすぎます。床や壁の尿はねにはスプレーした後雑巾で水拭きします。

12月

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	お休み					
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

1月

No. 95
令和5年12月号

一年ありがとうございました。

たんぽぽ新聞

香椎自然食センター

食料自給率を知ろう。

日本の食料自給率は現在38%ほどと言われていますが、本当の自給率はどうなのでしょうか。鈴木宣弘著『世界で最初に飢えるのは日本』2022年より抜粋してご紹介します。

まず野菜の自給率は80%ありますが、種も含めると真の自給率はたったの8%。野菜の種は日本の種会社が売っているものの、約9割を海外企業に生産委託しています。化学肥料のほぼ100%も輸入品です。次に畜産。牛肉35%、豚肉49%、鶏肉64%、鶏卵97%が国内自給率です。ですが、エサを含めた自給率は牛肉9%、豚肉6%、鶏8%という数字に落ちてしまいます。鶏の主たるエサのとうもろこしの自給率はほぼ0%。牧草や穀物も大部分が輸入に頼っているし、鶏のヒナもほぼ100%輸入です。

これらの数字が意味するものは、輸入がストップしたら日本の食肉・野菜はほぼなくなる、という現実なのです。実際コロナショックの時に、種も肥料も輸入がストップし、野菜の値上げが始まりました。鶏のヒナも、エサのとうもろこしも輸入が止まり、または海外大国から買い負け、輸入が再開されても高騰した価格を受け入れざるを得ない状況です。スーパーに行っても食料の値上げを実感しますよね。まずは現実を知る事・そして政治に関心を向ける事。作れる食料はプランターでもいいから作り始める事。私達にできる事を始めてみましょう。

HOKUSOGI FARM（ホクソギファーム）

4代続く山を守る若いご夫婦。
しいたけ栽培は重労働

原木しいたけ
1袋 350円

今秋から、新しく入荷が始まった**しいたけ**のご紹介です。
大分県深耶馬渓の北鼓木山（ホクソギ）からクヌギの木を切り、そこにしいたけ菌を植えつける。切られた木の周囲は若芽が育ち、山の再生につながる。栽培に使ったホダ木も数年で土に還る。そんな山の循環から生まれたおいしいしいたけです。

新商品のご紹介

アルミフリー

グルテンフリー
砂糖不使用のパンケーキミックス

200g 324円(税込)

国産のお米と北海道大豆をベースに、塩とベーキングパウダーだけを配合したパンケーキミックス。ふっくらもっちりした食感です。

amisanchi

アミさん家

ナチュラルクリーニングのススメ〈その①〉

地球にもお財布にも優しい、自然由来の安心素材をお掃除に取り入れてみませんか。今回は**油汚れ**や**皮脂汚れ**を落とすスプレーの作り方をご紹介します。

たとえばこんな所に

油汚れ	コンロ周り・レンジ・換気扇
皮脂汚れ	手垢・洗面台・浴槽・洗面器

材料
- ＊水…500ml
- ＊セスキ炭酸ソーダまたはアルカリウォッシュ…小さじ1

上記をスプレーボトルに入れ、振って溶かす

汚れに直接吹きかけて、スポンジ等でこすります。がんこな汚れにはしばらくおいてから。泡が出ないのですすぎも簡単です♪

※手荒れ防止のためご使用の際はゴム手袋をお使いください。
※素材によっては使えない物や場所があります。商品パッケージの裏をご確認ください。

重曹より強いアルカリパワーで、油汚れを中和してくれます。家中の汚れは重曹・クエン酸・セスキ炭酸でバッチリ!!

300g 330円(税込)

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel・Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No. 94
令和5年10月号

たんぽぽ新聞

香椎自然食品センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel/Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No.93
令和5年9月号

注目のムクナ豆

「ムクナ豆」という食品が、今じわじわと注目を集めています。元々東南アジア原産で、江戸時代には日本でも食べられていたようです。インドの伝承医学アーユルヴェーダでも古くから用いられてきた豆です。

鉄分やタンパク質・ミネラル類・9つの必須アミノ酸を全て含むなど食品としても優秀なのですが、今注目を集めている理由はムクナ豆の持つ「L-ドーパ」という物質です。この「L-ドーパ」、脳内の神経伝達物質「ドーパミン」の素になる物質なんです。ここでドーパミンの働きについてご紹介します。

ドーパミンは運動機能や意欲・活力・学習能力・作業効率などに関係する物質です。また「幸せホルモン」とも呼ばれる通り、幸福感・達成感・ポジティブ思考を司っています。脳内でドーパミンが不足するとうつ状態・集中力意欲減退の症状が現れます。また、ドーパミン不足はパーキンソン病やムズムズ脚症候群をおこす事でも知られています。これらの治療にL-ドーパ製剤が使われているそうで、自然界の中でトップクラスにL-ドーパを含むムクナ豆が症状の改善に期待されているというわけです。

また、ムクナ豆の高い抗酸化作用にアルツハイマー型認知症の予防効果があるのではないか、という事で現在国内で研究が進められているそうです。

九州産ムクナ豆パウダー

大分産・農薬化学肥料不使用

焙煎ムクナ豆パウダー100g
1,950円(税込)

1日3g～9gが目安。食べすぎると、吐き気・めまい・下痢などが出る事も。味は「きなこ」とよく似ています。食事に入れたり水分と一緒に食べても。

九州産ハチミツ入荷してます

純粋ハチミツ
1kg 4,900円
500g 2,980円
300g 1,820円

6月から新しいハチミツが仲間入りしてます。新宮町の阿部養蜂園。約100年続く養蜂場ながら、ご主人も亡くなられ、70代の女性が一人で切り盛りされています。新宮や古賀のれんげ畑や、山野草の蜜を集め、混ぜものも加熱をせずゆっくりビン詰めしています。

ローヤルゼリー体験談

熊本産ローヤルゼリー

50粒
3456円の
お試しサイズ
新発売!

7月に、1カ月間お試しモニターをして頂いたお客様からのお声

1週目…千粒ずつ服用。(50代)変化なし。

2週目…5粒に増量。目覚めがよくなる。更年期の動悸・ホットフラッシュが治る。

3週目…動悸・ホットフラッシュがほぼ止まる。体温が0.3℃程上がる。

※服用をストップして2週間ほどで、ホットフラッシュがまた始まった、との事です。

amisanchi アミさん家

ニンニクが旬ですね！
美味しくて時短にも便利なニンニク醤油を作りませんか？長期保存できます。

enjoy cooking!

ニンニク醤油

〈材料〉
●ニンニク1玉(5、6かけ) ●醤油200cc

①ニンニクを小房に分け、薄皮を剥いで根元の硬い部分を切り落とす。
②殺菌処理をした保存容器に、①のニンニクと醤油を入れ冷蔵庫で保存。

2～3日で使えますが、長く漬け込むとよりニンニクの味や風味が増します。
●唐揚げの下味
●ガーリックチャーハン
●ナムル etc...
ニンニクベースの色んなメニューに！

たんぽぽ新聞

香椎自然食センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝

No.92
令和5年5月号

下郷農協のご紹介

大分耶馬渓にある小さな小さな農協をご紹介します。「下郷農協」はかって下郷村と呼ばれた、土地が狭く大規模農業ができない山の中の農村で昭和23年に生まれました。自分達で食べる物はできるだけ自分達でまかない、身の丈に合った暮らしをする事で、健康で人間らしく生きよう、という想いが農協の出発点。農薬や化学肥料を使わない農業と、飼料にこだわった農畜産物の生産、それらを原料に、無添加食品の加工を行い、直接消費者に届ける「産直」。これらの事を、350名足らずの組合員で60年以上も前から続けている全国的にも珍しい農協です。ちなみに、全国組織のJAとは一線を画し、独立を保って現在に至っています。

当店では毎週月曜日に、下郷農協のドライバーさんが牛乳・有精卵・ヨーグルト・納豆・黒豚・有機野菜などを届けてくれています。原料の高騰・生産者の減少など、下郷農協も大変な危機を迎えています。なんとかこの難極を乗り切ってもらいたいと願っています。最後に、農協本部の壁に掲げられたスローガンをご紹介します。

『消費者と提携し、有畜複合経営で金が全てでない自給優先の生産と生活をし、健康で人間らしく生きよう!』

これオススメ!

「海想う納豆」
2コ入 324円
〈中粒〉

国産なっとうが貴重な今、こちらは熊本産農薬・化学肥料不使用の大豆。しかも、大切に種取りで受け継がれてきた在来種の大豆なんです。コクと甘みが強く、納豆臭さがない、と好評です。

下郷農協の商品

(税込表示)

黒豚こま切れ
200g 778円

耶馬渓牛乳 1ℓ

有精卵
550円

有機栽培一番茶
100g 894円

プリン3コ入
430円

合鴨米有機あま酒
900ml
898円

ヨーグルト2コ入 290円

新商品のご案内

スプーン1杯から始める腸活

古賀市「麹屋(こうじや)」の

黒甘麹
250g 1,580円

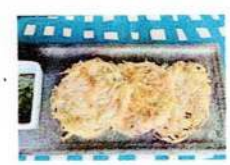
この甘酒、名前の通り黒いのですが、これは黒米とかではなく、「黒麹」を使っているから。沖縄や鹿児島の焼酎作りに欠かせない黒麹ですが、甘酒に使われる事は少なく、そもそも黒麹が大変貴重品なのです。この黒麹と九州産無農薬の米で手作りされた『黒甘麹』。試食しただけでお通じに違いが出る程、力のある甘酒です。白麹の約4倍の酵素があり、クエン酸も豊富。腸内環境をアップさせたい、疲労回復や免疫に良い物を摂りたい、とお探しの方、ぜひ毎日スプーン1杯の黒甘麹を試してみませんか?

amisanchi アミさん家

ソースに豆板醤を加えて酒のおつまみにも!ニラソースは日持ちするので作り置きしておくと便利です。餃子や冷や奴にも合いますよ。

enjoy cooking!

じゃがいものチヂミ風&ニラソース



- じゃがいも200g
- 塩少々(じゃがいもの1%弱)
- 青のり粉小さじ1
- 小麦粉大さじ1

〈ニラソース〉
- ニラのみじん切り大さじ3
- 醤油大さじ1.5
- 梅酢小さじ1
- ゴマ油小さじ2

①じゃがいもは千切りもしくはスライサーで細く切り、ボウルに塩と混ぜ合わせる。
②ニラをみじん切りにして器に入れ、ニラソースの材料と混ぜる。
③①のじゃがいも(出た水分も一緒)に小麦粉と青のり粉を混ぜ合わせる。
④フライパンに油を熱し③を薄く広げ、ゆっくり両面を焼いたらできあがり。ニラソースで召し上がれ~。

インスタはこちら

たんぽぽ新聞

香椎自然食品センター

EM菌って何？

『EM菌』て知っていますか？畑をされている方は、肥料で使っていたりするかも。なんとなく良い菌のイメージでしょうか。実はEM菌という一つの菌は存在しないのです。EM菌は「有用な微生物群」と訳されるのですが、どこにでもいる微生物の中から、人間や環境に良い働きをしてくれるものだけを選んで集め、共生させているものを代表して指します。

EM菌に入っている主な微生物は「光合成細菌」「乳酸菌」「酵母」の3つです。中でも「光合成細菌」が中心的な働きをしており、農業や水質浄化・環境保全に役立つ菌として知られています。光合成細菌には一つ弱点があり、周囲の微生物に影響されやすいのです。有害微生物が多い環境だと、そちらになびき本来の良さを発揮できないのです。

その弱点を克服する材料が乳酸菌や酵母なのです。乳酸菌は光合成細菌を悪い微生物から守る働きもしてくれます。酵母は光合成細菌にエサを与える役割をしてくれます。

このように互いに支え合う菌をまとめたものがEM菌と呼ばれ、これを土にまくと微生物が増え、ミミズがいっぱいのふかふかの土になります。川や海にEM菌を入れると、ヘドロなどを分解し、水がきれいになり魚が戻ってきます。EMは匂いや汚れにも効果を発揮するので洗剤や石ケンにも入っているのです。

EM菌入りの商品

シャボン玉 EM石ケンハミガキ 550円

プロハーブ EM入りUVクリーム 30g 1,980円（税込）

エンバランス保存袋 7枚入り 1,089円

シャボン玉 EM液体洗たく洗剤（液体） 1.2ℓ 1,420円

プロハーブ ・EMシャンプー ・EMコンディショナー 500ml 各1,980円

新商品のご案内

お茶碗がいらない一膳お粥 250g 171円

そのままでもレンジで温めても食べられる。賞味期限は約1年。災害用や赤ちゃんのお出かけ用にも。

これおすすめ

フェアユング 楽らく非変性Ⅱ型コラーゲン（1粒/1日） 30粒 7,776円

コラーゲンを変性させず腸まで届ける。こちらの商品。関節炎の原因である軟骨の破壊を食い止めます。膝や腰などの痛みだけでなく更年期以降におこりやすい。手や指の関節の痛み・変形にもおすすめです。

ヘバーデン結節 第1関節の変形や痛み。

4月カレンダー

● 休み

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel. Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝 第3水曜

No. 91
令和5年4月号

インスタはこちらから

amisanchi アミさん家

2月からお世話になってます
新スタッフのアミです^^
お料理やお掃除など、日々の暮らしにお役に立ったらいいな♪をご紹介します。

enjoy cooking!

ニンジンのナッツ和え

- ニンジン1本（150g程度）
- ミックスナッツ（無塩）50g
- 塩小さじ半分
- 水大さじ3

①ニンジンは長さ4～5cm、太さ7～8mm角の棒状に切り、柔らかくなるまで蒸す。
②すり鉢にナッツ・塩を入れ、水を少しずつ加えながらすりこぎでペースト状にする。粗い粒が残っていてもOK。
④蒸し上がったら熱いうちに②に加えて、和えたら完成！

ニンジンとナッツ、どちらもとても栄養価の高い食材です。香椎自然食品センターのニンジンは、皮をむかずまるごといただけます。

たんぽぽ新聞

香椎 自然食。センター

福岡市東区香椎駅前2-12-54-102
Tel Fax 092-671-3534
http://www.shizensyokuhin.net/
休み 日・祝 第3水曜日

No.90
令和5年 3月号

塩の近代史

日本の塩づくりは長く海水を太陽と風の力で濃縮し釜で煮詰める方法がとられてきました。しかし昭和46年(1971年)に「塩業近代化臨時措置法」が制定され、伝統の塩づくりは廃止されました。この法律は、沿岸部にあった塩田を、工業地や港湾用地に転用したい政府の思惑や、急激な工業化で工業用の塩が大量に必要になった事から生まれた制度と言われています。これ以降、国内で作られる塩は「イオン交換膜法」という、近代工業的で大量生産できる製法のみになりました。この方法で作られた塩は、塩化ナトリウム純度が極めて高く工業用には向く塩でしたが、微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム)のバランスを欠き、その当時漬け物屋から「漬け物が漬からない」と声があがる程、明らかに今までの塩とは異なる「食用塩」が出回るようになりました。工業用に開発された塩がそのまま食用に適用された事で、日本人の健康を心配する、食に高い関心を持つ人達が、伝統的な塩の復活を求めて運動をおこしました。やがて、その運動団体は、昭和51年(1976年)伊豆大島に製塩研究所を立ち上げます。伝統製法が禁止されている状況の中、会員向けにのみ配布、という形でなんとか国の許可を取りつけ伝統製法の自然塩を復活させる活動を地道に続けてきました。そして平成7年(1995年)やっと、天日と平釜を用いる伝統海塩の復活と、自由な販売が許可されました。現在、日本各地に広がるご当地塩もここ20年たらずの間に復活されたものです。人の体に一番重要な「塩」を化学塩に替えた国は、世界中で日本だけだそうです。

海の精(株)の塩

『海の精あらしお』
240g 648円

『海の精やきしお』
150g 604円

地道な運動と伊豆大島の研究所設立で伝統海塩を復活させた団体が、現在の「海の精株式会社」になりました。今も伊豆大島で天日乾燥の塩を作り続けています。自然食メーカーの醤油やみそに多く使われ、その信頼度が伺えます。ミネラルバランスとともに、味の深みもその人気の一つです。

『臭い』問題にコレ!

北海道生まれの天然消臭液。その名も「きえ~る」。成分は
- バイオエキス(酵素)
- 酵母菌
- 乳酸菌 のみ。

アンモニア臭や生ごみ臭・革化や帽子、衣類の汗臭・洗濯物の生乾き臭などに反応します。消臭だけでなく、原因となる微生物の増殖を抑え、臭いの根本原因を断ちます。肌に触れても安全OK!介護の場面やペットのトイレ場にも使える臭いの救世主です。

『きえ~る室内用』
280㎖
1100円(税込)

New! 米粉100%のパン仲間入り

毎週水曜日

2021年、東区雁の巣にオープンされた「和泉ぱん」さん。最初は普通の小麦のパンを作っていましたが、店主さんが小麦アレルギーになった事もあり、2022年冬より、完全に「米粉パン専門店」として生まれ替わったお店です。米粉100%の食パンや他ではめったに見られない菓子パン類も入荷予定です。単に小麦の代用としての米粉パンではなく、『誰もが食べておいしく幸せを感じる米粉パン』を作ろう!と努力を重ねていらっしゃる素敵な店主さんです。価格は正直高いです。でも、おいしい米粉のパン達、ぜひ食べてみて頂きたいです。毎週水曜日お楽しみに!!

3月カレンダー

休み

クラフトマルシェ 10:00~

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 営業	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

21日(祝日)は営業いたします。

3/4(土)はお祭りのため、終日車は通行止めとなります