

2025年、皆様のスタートはどのようなものでしょうか？私は初詣のおみくじで久しぶりの「大吉」を引いて嬉しくなりました。でも書いてあることはなかなかしびる…。その中に「難と見える中に天地の声あり」と書いてあり、今年は立ち向かう一年にしよう！と決意しましたよ。

今年も真実に光が差し、平和が当たり前の世界になることを願って過ごしていきます。皆様の健康も願って、この通信も書いてゆきますね！

腸内細菌は「自分らしさ」も作っている？

最新の腸内細菌の研究ではどんなことが言われているのでしょうか。腸と腸内細菌および免疫研究の第一人者である國澤純氏の記事も紹介します。

★腸内細菌がその人の健康状態やさまざまな疾患と密接にかかわっていることは以前にもお伝えしましたね。海外では便秘植は人を対象とした治療法としてすでに承認されています。その中で面白いことは、便秘植を受けた患者の中で、病気は治ったものの、その便秘症状が増加したという事例。調査の結果、便秘植の提供者が肥満体型であったことが分かりました。腸内細菌が人の代謝システムに影響する、ということですね。

★さらに最近では、自分の性格や性質にも腸内細菌は影響していると言われています。高い所からちゃちゃなく飛び降りるマウスの便を、そうでなく慎重なマウスに移植したところ、そのマウスの動きが活発になったそうです。人でも自閉症の患者さんの症状が、便秘植で改善したという事例も出てきているようです。

★そして、運動機能も腸内細菌が影響していると言われています。タイムが速いランナーは、バイロネラ菌という腸内細菌が多く、この菌をマウスに投与して運動能力の変化を調べると、持久力が有意に向上したとのことでした。

体質、性格、運動機能、病気…腸内細菌の影響は今の10年ほどの研究で計り知れないということが分かってきました。

さて、理想的な腸内環境とは？！

もうこの通信の読者の方はご存知ですよね？第一人者である國澤さんも同じことをおっしゃっています。「いろんな菌がいろんな多様性に富んだ腸内環境が良い状態です」と！そして

「腸内細菌のエサとなる食物繊維を意識してとってあげることが大切」のこと。

今年も多種多様な食物繊維を積極的に摂っていきましょうね！！

新商品和風スープの具材販売中です

12月から販売スタートしている「スサの色」のオリジナル商品「和風スープの具」はもうお試しいただきましたか？「え？そんな新商品でたの？」という方へ、もう一度、「和風スープの具」の魅力をお伝えしますね♡

Point1 食物繊維に特化した10品目を乾燥させています！！

合言葉は「日々の食卓に多種多様な食物繊維も」です。で「レンコン・ゴボウ・ニンジン・カボチャ・小松菜・シイタケ・エノキ・シメジ・ワカメ・コンブ」これら10品目を、食べやすい大きさにカットして、丁寧に乾燥させています。

Point2 作り方はとってもかんたん！！

おみそ汁ですすは味わってみて下さいね。お水やお汁と一緒に、この「和風スープの具」をお鍋に入れて、沸騰後ちねほど煮て、おみそで調味して下さい。もちろん家の具材をプラスしてもOK!! 乾燥野菜の凝縮したうまみと香り、ぜひたくはごちそうスープの出来上がりです。

Point3 こだわりの個包装で、さらに便利！！

なんと10品目を一度に味わてほしい!! とこの商品は個包装にこだわりました。一袋で2〜4人前のおみそ汁が作れます。私は毎晩おみそ汁を家族五人分作ります。家に大根しかないや…という日も、この「和風スープの具」があれば、一気に具たくさんになって本当に助かっています。

Point4 安心・安全でフリーズドライや保存食にも！！

「和風スープの具」も他の商品同様、添加物や保存料は一切使用していません。そして10品目すべて国産の食材を使用しています。また「スサの色」の自家野菜（無農薬有機野菜）も、使用しています。自家野菜はこれからもっと使っていきたいと考えています。一人暮らしのご家族へのプレゼント、ご自宅の保存食としてもオススメです！！

おしらせ

皆様に好評いただいていた商品「あしたは船」は製造元が製造を中止されたことにより、販売を中止せざるをえなくなりました。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。今までありがとうございました。

便秘植の治療法が日本でも承認されたらいいな…と思ってる腸内細菌が私の性格まで左右するとは!! そして多様性が良い状態であるというのは、腸内も人間社会も地球も全て同じだからと見えました。 1/27 藍子



おいしそう〜
腸内細菌もきっと
よくなってる
あしたは船

スサの色

〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西国屋491
Tel・Fax: 079-506-2892
E-mail: info@shokumotsu-seni.com