

# にんじんくらぶ通信11月

毎度ありがとうございます

急に寒くなり冷え込んできました。北海道では50センチもの積雪。秋は走り抜けました。

二十四節季では「立冬」冬がはじまる頃です。木枯らしが吹き木々の葉が落ち、早いところでは初雪も。真冬の寒さに備え準備を始める“こたつ開き”の時期でもあります。

食欲の秋・実りの秋もあっという間に過ぎ、大根・白菜・里芋・ほうれん草などの冬野菜が甘く美味しくなってきます。白い野菜は肺を強化してくれますので、積極的に食べましょう。

体が冷えてきますので、旬の野菜を多く摂ることや、簡単梅しょう番茶で身体を温めたり、お風呂に入って腰湯をしたりして、体調を崩しやすい季節の変わり目を乗り切ってください。

## ・ちょこっと栄養学

私たちの体は食べたものでできています。いろいろな食材を食べることで、体の中でいくつもの栄養素が化学変化を起こし、また相乗効果が起こります。エネルギーを作り、血液・骨・筋肉などを作り、菌をやっつけたり、病気に打ち勝つように免疫力も高めます。できるだけいろいろな食材を食べましょう。

## 今が旬 里芋・・・ぬめりねばりの底力 健康パワーはぬめり成分にあり

里芋は、稲作よりも古く縄文時代から人々の命を支える大切な作物でした。主な有効成分は水溶性食物繊維・ビタミン・ミネラルです。成分の正体はヌルヌルのグルコマンナン（便秘予防・整腸作用）ぬめりはムチン（粘膜保護・免疫力up）とガラクトタン（認知症予防・血圧安定・がん細胞抑制）などいいこといっぱいです。煮っころがしや里芋ご飯・里芋のグラタン・里芋餅など蒸す焼く揚げる好みの料理で食べてください。

## クリスマス商品の予約注文 受付中です 〆切11月30日

- 心も身体も喜んでいただける素材を厳選したケーキやピザ
- ・売れ筋のロールケーキ3種
- ・グルテンフリーのケーキ2種
- ・秋川牧園のこだわりチキン5種
- ・石窯で焼いたこだわり生地の絶品ピザ3種 いろいろあるよ

## 今月のおすすめ

久御山町 田中農園の冬野菜

入荷しています！

今が旬

ほうれん草・小松菜・かぶらな・水菜

田中さんの野菜は自家配合の堆肥（おから・米ぬか・大豆かすなどを配合発酵熟成）で育てているので、甘く美味しく栄養価も高いです。

ポカポカ温活しましょう！  
梅しょう番茶で身体を整えてください。昔ながらの梅干を使用してありますので副作用もありません。

## 梅しょう番茶 生が入り

250g ¥1,512

小さじ1～2杯をコップに入れ7分目程お湯を注ぐだけなのでビギナーの方にオススメ。超簡単です。

## おせちの予約注文

## 受付中です 〆切12月7日

おせちは色鮮やかに見せたり日持ちさせるために着色料・甘味料・発色剤酸化防止剤など多くの添加物を使用していることが多いです。ご注意を！ムソーのおせちは添加物はもちろん遺伝子組換え作物ゲノム編集食品は使用しません。



## 信州夜間瀬から りんご入荷中

11月中は

- ・シナノスイート
- ・秋映

美味しい信州のお味噌を！

長野県立科町 酢屋茂みそさんの

## 合わせみそ(米5麦5)

立科山ろくからのミネラル分を含む伏流水が豊富に湧き出す水の良さと昼と夜の温度差が大きく味噌作りに適しています。

味噌は生き物。100年以上の味噌蔵で大豆と麴は1年かけ発酵を繰り返し熟成されます。

750g 864円