

甘過ぎず しょっぱすぎない! 「塩飴」が人気です!

暑い季節には程よい塩味とまろやかな甘みが体にしみる「塩飴」がおすすめ! 個包装なので携帯にも便利! 塩も厳選されたいいお塩を使っていますのでちょっとした塩分補給にもおすすめです。



オーサワの塩飴
(石垣の塩入り)
税抜210円
税込227円

国産もち米を使用した麦芽飴と伝統の直火釜焚き製法の「石垣の塩」のさっぱりとした味わいです。

サンコー
梅塩あめ
税抜220円
税込238円

国内産の梅酢から作った梅塩を、てん菜糖と水飴で炊き上げた飴に入れました。梅塩のほのかな塩味とまろやかな味がお口に広がる、さっぱり塩味です。



寿元の塩飴
税抜300円
税込324円

原料は国産100%にこだわり、還元力の強い竹塩「イヤシロソルト」とてんさい糖・麦芽水飴のみで作られた自然の旨みとまろやかな甘みの美味しい塩飴です。

直火炊き塩飴
税抜270円
税込292円

伝統海塩「海の精」と麦芽水あめ、国産粗糖「さとうきびの詩」を使用。程よい塩味とまろやかな甘みです!



イヤシロソルトとは…
佐賀県加唐島の海水から作り上げた海塩と孟宗竹を900度以上の超高温で焼成した、国内産原料100%使用の竹炭塩です。ミネラルバランスがすぐれ、まろやかな味わいで食用はもちろん、洗顔、入浴剤、花の水やりなどにもおすすめです。

洗うだけで野菜・果物・お米 を安全に美味しく! 調理器具の除菌にも!

天然貝セラミック100%パウダー
自然素材の除菌・活性剤

CALFINE

カルファイン



60g
850円(税抜)
935円(税込)

一回使用量: 約1g

カルファインはホッキ貝サーフクラムの殻を特殊焼成し、パウダーにした天然素材の100%の除菌・活性剤です。使用後は下水に流すことで排水管、河川をキレイにしながら自然に戻ります。調理器具などを傷めることなく、環境や人体にも安全です。

~使い方~

2Lの水、又はぬるま湯にカルファインを約1g入れ、よくかき混ぜてから洗浄したいものを規定の時間漬けてください。(水量の0.05%~0.1%の濃度)。
※容器はガラス製、ステンレス製、陶磁器、ホロー、ポリプロピレン製の物をお使い下さい。(鉄・アルミ製・ペットボトル不可)

例: 野菜・果物を溶液に浸します(2~5分)。農薬や汚れが溶けだし水に油膜が張ったり黄色くなったりします。軽く水洗いをしてから食べることができます。

ワタシの 一押し!



ムソー オーガニック チップス (緑豆・グリーンピース)



有機緑豆
チップス

有機グリーンピース
チップス

各 税抜260円 税込281円

原料は豆と塩のみ！これ以上ないほどのシンプルなチップスです！
グリーンピース？緑豆？体にはよさそうだけど、美味しくなさそう…と思っている方！
塩とのバランスでお豆の旨味がこんなに引き出されるのかとびっくりしますよ！
さらにポイントは薄焼きなのに、程よくつぶしてから焼き上げているので、食感はザクザクしていて、かなりクセになります！
小麦粉不使用のグルテンフリー！
更には油も使っていないノンフライでお腹にもたれません。

スナック菓子はほぼ油を使っていますので、お腹が弱い私にとっては救世主のようなスナック菓子です！
ちなみに以前は緑豆ばかり食べていたのですが(美味しすぎたので)、最近になってグリーンピースに挑戦したら、あれ？こっちの方が美味しい??と心揺らいでいる今日この頃です。

私の場合そのまま食べてしまって
ほぼ無くなりますが・・・
砕いてサラダやスープに
入れたりしても便利です！



スタッフI



季節のリズム

汗を引っ込めないで～

暑くて全身汗だくのときに、冷たく冷えた建物に入ると気持ちがいいですね。「あ～天国！」とつい思ってしまいますが、実は汗とエアコンの冷風は相性が良くありません。これを全体の創始者野口晴哉先生の著書には「汗の内攻」と記されています。かいた汗を急に冷やして内に引っ込めると、身体の中で悪さをすることです。汗が内攻すると、身体がだるい、筋肉が強張る、呼吸が苦しい、おくお、頭痛がする、一日中眠たいなどの症状を招きます。ちょっと冷やしたくらいで・・・と思いますが、侮れないんです！本来「汗の内攻」は、初夏や秋口などの朝晩の気温差があり、身体の変化が大きい季節に気を付けるべきことですが、これだけどこもかしこも、室内を冷たく冷やしている現代では、必然的に暑いと寒いを行ったり来たりすることになります。

ではどうすれば？

- * まずはおとにかくこまめにハンカチやタオルで汗を拭きとる
(汗の内攻を防ぎます)
- * 冷房を弱めるか、冷風を受けない位置に移動する
(特に首筋や背後に冷気を受けないようにする)
- * 冷房の効いている場所では、羽織りもの & 首元にスカーフストールなどを巻く
(布越しと素肌に直接冷気が当たるのでは、雲泥の差です)



この時期の体にとって汗をかくというのは、とても大切なことです。ですので、せっかくかいた汗をまた体に戻すことが無いように、ぜひ気にしてみてくださいね！