

秋... 空気やお肌だけでなく、からだの中 とりわけ、肺が乾燥しやすくなります

はい (the lungs) ... 肺は皮膚とつながっていて、皮膚が乾燥は、"肺の乾燥"ともいわれるんです!!

今から、体を潤す
作用のあるものを...

"秋の臓"ともいわれる肺は、特に乾燥を嫌うのだそうです。肺に異常が起きると、肌が荒れて乾燥し、喉などの不調、咳が出やす、風邪もひきやすい状態になってしまいます。

意識に多めに
摂ってあげましょう

かぶとリンゴのサラダ

肺を潤すもの
... れんこん、大根、かぶ、
白菜など 白いもの

かぶとリンゴをうすく切って、
生ハム、くるみも小さくして
混ぜ、それらを、

かぶの葉(1束分)、米酢50cc
粒マスタード大さじ1、塩小さじ1/2
EXバージンオリーブオイル大さじ1
をミキサーにかけてつったドレッシング
ができます。

月		火		水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)
<p>一般的にお米の発芽時に使う農薬-ネオニコチイドを全く使用していません。また、散布もしていません。この農薬を全く使用していないお米は全国で5%ほど。田んぼには、タニシやカルガモが生息しています。ラボの原田ゆうこさんは、毎年この田んぼに出向き、田おこし・田植え・草刈り・稲刈り...と、一連の作業に加わっておられます。一粒一粒のお米のおいしさ、そして、ありがたさをじっくり味わっていただきます。... 下へ。</p>											
<p>★ ラボのご飯は、 栃木県 今里町の新米!!</p>											
3		4		5		6		7		8	
9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26	
27		28		29		30		31			

...ラボのお米が作られている田んぼは、1反が3.5ha (1ヘクタールは100m×100m) これが3反。
なんとご夫婦お二人で取り組まれているそうです。原田さんはココへ、年5回!
4月種まき 5月田植え 6月末草取り 9月稲刈り 1月地づくり をお手伝いしに行かれているそうです。

