

本年も大変お世話になりました

福島県有機農業ネットワーク
二〇一九年十二月三日 けうきネット新聞 22号

日米貿易協定が先の国会で承認されました。農産物の輸入自由化は一層進み、一方で対米輸出の要である自動車関連の関税撤廃は先送り。その中身は政府の説明とは真逆の完全敗北。今年ほど「今だけ、金だけ、自分だけ」というフレーズを耳にしたことはありません。政府が守るべきは、国民と国土だと思っております。平成の30年でどれだけ農業が弱体化したかという面にも記載しておきます。「農は国の本なり」は時代遅れの言葉では決してありません。来年も百姓としてしたたかに生きていきたいと思います。

理事長 浅見



発行元 (特非) 福島県有機農業ネットワーク
〒964-0871 福島県二本松市成田町1-5-11
TEL 0243-24-1795 / FAX 0243-24-1796
info@fukushi-ma-yuuki.net / 月・水・木に専らopen

2020は
1月6日
より
3巻から

2020年も健康で参りましょ



いつも読んでくれて
アリガトウ!
日頃のご愛顧もこめてお届けします。

結論 化粧品にけるカネを
やさいに使おう?

美肌をつくる 食材11品

できるだけ
オーガニック
のその
選んでね!

- 1 お茶** 特に「中国茶(白茶)」は
お月見フルル効果があるんです!
- 2 トマト** トマトに含まれる「リコピン」は
紫外線防止、シワに効く!
若月見 トマト
- 3 大豆** 例えば「納豆」に含まれる「ビタミンB群」
は 脂肪の分解を助けます(はたらき)。
また「ビタミンE」が 血行、新陳代謝を促します!
美肌効果
- 4 ケール** ブロッコリーの葉っぱは「バジロン」みたいな物。
金失分・ビタミンKがすごい。手にすらない時は
- 5 さくら** ほろい線をつく (オレタス) させて
する効果があるらしい。(オレタス) 代用
- 6 アボカド** 「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEが
含まれ、世界一栄養化の高いフルーツ
- 7 シナモン** まだ可能性の範囲だけど、好きな人
は試してみよう。シミ・しわ・たるみに。
- 8 ブロッコリー** ビタミンC・E など「抗酸化物質」
がたっぷりのやさい。腸にも美肌にも効く。
できれば「生」で食べてほしい。やさいと栄養とぶ。
- 9 きのこと** この栄養素はマジで秀逸で
月肌のトーンを整えてくれる。
白クワガ
モイイ
- 10 オリーブオイル** くすみやシミをうすくし、肌を明るく
する。1日8gがよき。ただし酸化しないやつ!
- 11 オメガ3** 新陳代謝を促し、中小生肌方を
おさえ、ダイエットにも、肌にも効く。
カイヤ
サモイ
アホカ なんだこの健康レシピは!
でたらめな生でたて!

おたのみ申す これだけは...!

食べたらしわいっぺー一直線
ゼツタイ食べない方がイ食品

KING of 精製米糖 (白いさとう)

2017年のNY大学の権見察研究
ニキビがある人となない人の食生活を
調べてみたら...
ニキビのある人は、
川餅、ハオスタ、シリアルなど
白いさとうを沢山食べた
つまり白いさとうを食べる
ほど、ニキビや月見になる
ほど、ニキビや月見になる

美肌をつくる食べ方



1日に、手の平サイズ9割分のやさいを食べる!
☆なるべく色々な種類を混ぜるとよきです!