

Mitari Kitaru Farmeristari

ハーバリストははるなのハーブ漫画エッセイ



— みたり きたり ためしたり —



未精製の天然甘味

サトウキビ(黒糖、キビ糖)、(お豆) 米(アジチ、甘酒、米麹)、メロンのシロップ、 少量糖大根(甜菜糖)、ココナツシガー、 アгава、(たもの(テン、バナナ)) etc

人工甘味料

サッカリン、アスパルテーム、 アセスルファムカルシウム、スチオース、 ネオテーム、アディチン etc

自然界には植物には存在しない甘みが増え加糖ゼロ 依存性が低く安全性に問題あり



糖分は取り方次第で、慢性的な不調の原因にも

天然の甘みは、まさに地球からのギフト



我が家の庭は、夏のブルーベリーに続いて、今年は柿が大豊作。熟れた柿はジャムにしました。熟れた柿とレモンだけでつくる柿ジャムはフルーティ。ドレッシングに加えるのも好きです。



harunatsuvasocia
ノバスコシアオーガニクス
https://novascotiaorganics.jp

ははるな

企業家、ハーバルセラピスト・漫画家
西フランス留学中に植物療法に出会い、ハーブを学び始める。薬の力を信じた「はっはっは」なハーブケアを提案し、ハーブを題材にした漫画も執筆中。カナダのオーガニックハーブサプリメント「ノバスコシアオーガニクス」ジャパン代表。1児の母。

ハーブサプリメントも試してみよう！

サトウカエデ

(Acer saccharum)

ムクロジ科カエデ属の高木常緑

期待される主な効能

- 抗酸化作用、抗腫瘍、糖尿病の予防、動脈硬化症の予防、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防

【留意点】
カナダの厳しい冬が経る頃に、樹木から自然に流れ出る樹液を採取。その樹液を煮詰めたものをメープルシロップとして利用する。

絵・文 ははるな