



皆さん、こんにちは。4月に入り新年度が始まりました。 お元気でお過ごしでしょうか？

入学、就職等の方は、新しい旅立ちに希望に胸を膨らませていることと思います。今年も天候も不順で暑くなったかと思うと、また寒くなってきたり、不安定ですね。自律神経のバランスも崩れやすくなりますので、お体には充分注意してください。

先日、桜の開花も遅れていますが主人が誘ってくれたので、花見に行ってきました。一度は行ってみたい佐田の桜です。「吉田さん、吉田さん」と呼ばれて振り返ると懐かしい次男の同級生のお母さんでした。こちらもご夫婦での桜見でした。しばらく懐かしい子供のことで話が弾みました。



ダム湖の周りに桜並木が続いていました

ボートでのバス釣りの方も出ていました。せっかくなので、地元の方が作ったおまぜやおばあちゃんの手作り餅を買っていただきました。主人は地元の無農薬農家さんのキッチンカーが出ていましたので、そちらでピザを買っていただきました。



帰りに一枚岩の桜や滝の拝も訪ねてみました

滝の拝は僻地診療所があります。滝の拝のポットホールは何度言っても、癒されます。

山羊を飼っているお店で、お茶を頂きました。

主人は「山羊飼いたいな！草を食べてくれるから、草引きしなくて良い」と言って笑いました(^)

入学式頃には、桜も見頃になるかなと思います。

この日は、午後からオンラインでのセミナーがありましたので、車での移動中にスマホでズーム参加しました。

大高酵素の勉強会です。



大高酵素は命をつなぐ不思議な飲み物です。

昔から奇病難病は腹を見よと言われていますが、腸がとても大切です。

困ったときには、まず酵素断食を三日間お勧めします。

無理な方は16時間断食になります。そうするとオートファージが働き、体が変わってきます。

今、奇病難病が多いです。がんも多いです。2週間断食で体が変わるようです。

難病でなければ、プチ断食をして体をリセット修復するようになっていただけたらと思います。

断食といっても、全くものを食べないわけではありません。酵素を飲めば必要なカロリーは取れますので、お腹は空きません。安心安全です。私はお料理にも砂糖の代わりに酵素を使っています。めちゃお料理が美味しくなります。元気になります。一石二鳥です。

ぜひ酵素料理お試しください。

久しぶりのキビナゴの唐揚げ

主人にも好評でした。ほんのり甘味があり、カラッと揚がりました。

ふげん塩を使うと、唐揚げがめちゃ美味しくなります。

小麦粉や片栗粉の代わりにグルテンフリーのふげんを使います。

ふげんについてはまた、お尋ねください。安心、安全の国産です。



油の問題は難しいですが、油は米油を使用しました。油物が多い時はオメガ3の油の摂取が必要になります。アトピーなどの炎症を起こさないために。

オメガ3は、エゴマ油、アマニ油などを使うと良いですが、熱を加えることはできないので、サブリのオメガ LIFE3-6-9 を摂っています。