

この会報は「美味しく楽しく健康に」ケイフィールズが発行しています

お待たせしました！今年もご予約スタートです 2024年度産・おかやま自然栽培の桃



今年も「なんば桃園」さんの「自然栽培桃」のご予約の季節がやってまいりました。定番の「清水白桃」に加え、「おかやま夢白桃」もお届けします。いずれも、白くやわらかな果肉、口に含んだ途端ほとばしる果汁が自慢。岡山が誇る白桃の栽培技術と木村式自然栽培の技術・哲学が結集した貴重な白桃です。

- 2024年6月3日受付スタートです。
限定150箱なので、なくなり次第終了となります。
・桃の詳細や送料、お申し込みは右のQRコードからどうぞ
・下記の検索先のサイト記事からもお申込みいただけます。



自然栽培ファンクラブ



六月のおたより

株式会社ケイフィールズ通信

YOUTUBE・WEB ラジオで木村秋則さんのお話をお楽しみください



★家庭菜園のお悩み解決★

インタビューはケイフィールズの木下です。



＼ご登録者 26,000人／

YOUTUBEでは食育や自然栽培に関する動画を配信しています。

ケイフィールズでは衣食住や自然栽培をテーマに様々な番組を配信中！
YOUTUBE「自然栽培ファンクラブ」
動画＆ラジオ「ハナハナチャンネル」
ぜひチェックしてみてくださいね！

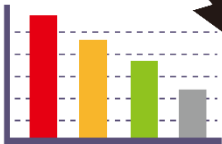


ハナハナ
チャンネル



YOUTUBE

DOWN



★大切なので毎月のせませす★オーガニックを食べたらどうなるの？

毎日の食事を一般的な農産物からオーガニックに変えるとどうなるかを調べたところ、体内の残留農薬（ネオニコチノイド）が5日間で54%減少し、1か月で94%減少することが報告されています。食べれば変わる！ぜひケイフィールズのお野菜セットで、健康的な毎日を！

※NPO法人福島県有機農業ネットワークが北海道大学獣医学部毒性学教室と連携して実施した「有機農産物摂取による尿中のネオニコチノイド量低減に関する調査研究」による報告です。



自然栽培を様々な形でサポートして下さる賛助会員を募集しております。
無料メール会員のご登録もこちらからどうぞ。

NPO 法人大阪府木村式
自然栽培実行委員会



(株)ケイフィールズが運営するサイトです。

自然栽培や健康に関する様々な情報を更新中。

自然栽培ファンクラブ

YOJYO

～食事と足もみで
元気な人生～

紙面のスペースの関係上、少しお休みをしておりましたが、今月からこのコーナーも復活いたしました。

■果物すべてが体を冷やすわけではない

さて、自然栽培の桃のご予約がスタートしましたので、今回は「桃」の薬膳効果についてお話ししたいと思います。

桃は夏の食べ物であるにもかかわらず「温性」といって、体を冷やすことのない果物です。胃腸の働きを助けるとともに、水溶性の食物繊維も抱負するため、血糖値の急上昇を抑えたり、コレステロール値を下げたりする効果も期待されています。

■夏こそ冷えにご注意

今年の夏も暑くなることが予想されますがおなかを冷やすものばかり食べていては、体もむくみ、パテやすくなってしまいます。

本格的な
暑さの前に
体温調節できる
体づくりを



エアコンだけに頼らず、日ごろから適度に運動し、汗のかける体にしておくことが大切です。

■かくいう私は、あまり運動が得意ではありません(笑) そこで運動が足りないと思ったときはゆったりと入浴をしたり、少し長めに足をもんだりしています。

■足をもむと血流が良くなり、じめじめとした季節でも、体から余分な水分が排出されやすくなります。体からいらぬものをしっかり出したうえで、旬の食材を楽しみたいものです。

木下友子

・若石国際若石健康研究会日本分会認定
マスタース・スクール講師
・(株)ケイフィールズ講師

自然栽培料理愛好家の★食育・豆知識★

肥料が味に与える影響は？

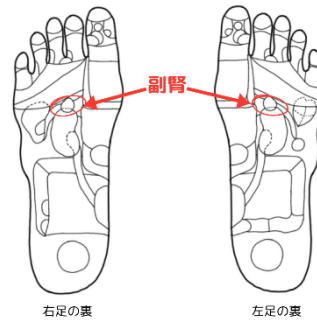
野菜の味って、何で決まるかご存じですか？ひとつに絞ることはできませんが、栽培中に使った肥料も野菜の味に深く関わっています。例えば、にがみやえぐみといった食べづらさにつながる味は、肥料成分（窒素成分が変化した硝酸態窒素）が多すぎて野菜に残ってしまったもの。多すぎる肥料は考えものですね。ケイフィールズの自然栽培&オーガニック野菜は素直な味でお客様からの人気も上々！肥料を使わないもしくはできる限り減らして作られた美味しい野菜を、

ぜひご自宅でもお楽しみください。

我が家ではサラダや蒸し料理等、素材の味を活かしたメニューが好評です。



週5回の家庭料理・自炊歴は30年以上
(株)ケイフィールズ代表取締役 木下貴晴



右足の裏

左足の裏

【今月の反射区】

ストレス対策の副腎
副腎はストレスに関するホルモン「コルチゾール」を分泌しています。ストレスを受けたら早めのお手当を。土踏まずの上の部分に反射区がありますので、5秒×3回でぐ〜と押してくださいね。

若石教室ナチュラルテ

ケイフィールズの足もみ教室



木下友子
・若石国際若石健康研究会
日本分会認定マスタース
スクール講師



編集後記：●自炊歴は30年以上の私ですが、先日初めて「スイーツ」というものを作りました。麴チョコのブラウニーは、家族に好評でほっとしています。木下貴晴 ●野球が好きなのは、プロ野球もメジャーも追いかけているので毎日忙しいです。1日が30時間ほしいな〜。/木下友子

■株式会社ケイフィールズ

■大阪市生野区生野東2-6-1

■info@shizen-fan.com

ケイフィールズの「K」は希望の頭文字。

美味しく楽しく健康に、みんなが暮らせる社会を作りたい。

・自然栽培やオーガニック「食材」の販売

・自分や家族の健康をまもる「足もみ」講座

・仲間と集って学びあう「交流会」の開催



(株)ケイフィールズの
Instagramです。
自然栽培情報や講座・
イベント、足もみにつ
いて発信していま
す。お気軽にフォロー
してくださいね。