

**酵素玄米（長岡式）** 一食分 240g/¥500

■ 酵素玄米とヨーガのお話 125.

「生命への響き」完全食、酵素玄米。継ぎ広める姿に合掌。日本のお米と発酵の叡智に万歳🙏。

前回、カレーを食べるインドの人は、なぜ歯が白いのでしょうか？と書きました。

AIさんにきいてみましたよ！

クローブやカルダモンの抗菌作用、ターメリックの炎症を抑える働きなど、スパイスが口の中を清潔に保つ助けになるそうです。

なるほど…と思いながら、それでも私は、**歯そのものの生命力**ではないかと想像しています。

白さよりも、元気な歯。

その秘密、いつか知りたいものです。

ナ～ム🙏 もぐもぐ

炊飯：早野 智子 TEL080-5464-1050

小豆：北海道産 / 玄米：岩手紫波早野家産