



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.53

庭に花や木を植えることは、明日を信じること

オードリー・ヘップバーン



お財布にやさしく食育になる家庭菜園

こんにちは、4 人の子育中の友利です。一番下の子が2歳なので、自分の時間がなかなか取れない中で、2年前から家庭菜園を始めました。

あるとき、水耕栽培の動画に目が止まり、「これだったら私にもできるかも!」と思ったのがきっかけです。以前も花を育てていましたが、断念した理由は虫嫌い。水耕栽培なら土を使わないので汚れにくく、虫もつきにくい。準備も簡単なので、子育ての合間でもできそうだと思います。

必要な道具は、ほとんど 100 均でそろうので、あまりお金もかかりません。用意するのは、水受けとセットになっているザル、土代わりのバーミキュライト、野菜の種だけ。ザルにバーミキュライトを入れて水で湿らせ、種をまきます。乾燥しないよう毎日水を与え、双葉が出てきたら液肥を与えれば OK。今は、きゅうりやミニトマト、青じそを育てています。

野菜嫌いだった子どもたちも、「野菜ってこんなにおいしかったんだ!」と言って食べてくれるようになりました。今では「このきゅうりは私の!」と競うように収穫を楽しみにしています。私も葉っぱに隠れていたきゅうりを見つけたときは、思わぬプレゼントを見つけたようでうれしくなります。

今、一番のおすすめはベビーリーフです。ザルに不織布を敷いて、水で湿らせて種をまくだけ。スーパーで売っている 200 円分ほどのベビーリーフが、1 週間おきに収穫できます。野菜が高騰している今、家計の助けにもなっています。

芽が出るワクワク感、花を愛でる楽しみ、実がなる喜び。そして、食育にもなり、お財布にもやさしい。家庭菜園から、一石二鳥どころではない豊かさをもらっています。

梱包部 友利



父の日にこそ 健康の贈り物を

母の日はカーネーションを手に、家族みんなでお祝い。でも父の日になると、気づいたら終わっていた……。そんな経験、ありませんか。私自身もそうでした。

母の日と比べて影が薄いと言われる父の日ですが、お父さんだって、もちろん嬉しいはず。ただ少し、遠慮がちなだけ。年齢を重ねるほど、プレゼントより「元気でいてほしい」という気持ちの方が強くなります。だからこそ、健康を贈るという選択肢が、実はいちばん喜ばれるのかもしれません。

シードコムスのサプリメントが、お父さんの毎日に少しでも寄り添えたなら嬉しいです。

大切なお父さんへ、今年こそ気持ちを伝えてみてはどうでしょうか。



プレゼント付きアンケートを実施します

いつもご利用いただき、ありがとうございます。

シードコムスは「健康の種を共にまこう」をコンセプトに、皆さまの健康のお悩みに寄り添いながら、商品開発やサービスに取り組んでいます。

情報があふれる今、「何を選べばいいのか分からない」と感じる方も少なくありません。だからこそ私たちは、皆さまに信頼される“正直なサプリメント専門店”でありたいと考えています。

そこで今回、皆さまの声をお聞かせいただきたく、アンケートを実施いたします。良かったことはもちろん、本音のご意見もぜひお聞かせください。

皆さまの声を、これからの商品やサービスづくりに活かしてまいります。

アンケートに回答いただいた方の中から5名様に

「エクオール」をプレゼントさせていただきます。

何とぞご協力のほど、よろしくお願いいたします。



←アンケートはこちら QR から

締め切りは 2026 年 7 月末
* 当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



エクオール
定価：2,980 円
内容量：
約 1 ヶ月分 30 粒



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当：長濱 諒（シードコムス通信 編集室）
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎ 098-963-9076

