



## [ 자연드림 물품이야기 ] 자연드림 건강기능식품

### 자연드림 건강기능식품은

1. 자연드림의 건강 철학을 담았습니다.
2. 조합원에게 필요한 건강기능식품을 질 좋고 안전한 원료로 만듭니다.
3. 제품에 대한 광고나 마케팅을 하지 않고 운영에 필요한 비용만을 산출하여 판매가를 책정하므로 합리적인 가격에 구입할 수 있습니다.
4. 우수건강기능식품 제조시설, GMP 인증업체에서 만들어 원료부터 포장까지 안전하게 관리합니다.

다양한 건강기능식품 중 자연드림유기농연구재단과 공동협력개발한 HF건강기능식품 3가지를 소개합니다.



### ◎ 메가도스비타민C2000

[기능성 내용] 철의 흡수에 필요, 결합조직형성과 기능 유지에 필요, 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요

1. 메가도스비타민C2000은 영국산 비타민 100%만을 식물성 하드캡슐에 담았습니다.
2. 빛과 습기에 약한 비타민C를 보호하기 위해 PTP포장을 하여 은지 봉투에 담았습니다.
3. 부형제를 사용하지 않고 식물성하드캡슐(530mg)에 담아 편안한 목넘김으로 섭취할 수 있습니다.
4. 1일 4캡슐 섭취로 비타민C 2,000mg섭취가 가능합니다.

### ◎ 코엔자임Q10

[기능성 내용] 항산화에 도움을 줄 수 있음. 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있음

1. 주원료인 코엔자임Q10을 직접 검사하여 안전성을 높였습니다.
2. 식물성연질캡슐에 담아 소화가 용이합니다.
3. 노말렉산을 사용하지 않고 압착한 유채유를 부원료로 사용했습니다.
3. 1일 1캡슐(350mg)섭취로 코엔자임Q10 100mg 섭취가 가능합니다.

### ◎ 엠에스엠

[기능성 내용] 관절 및 연골 건강에 도움을 줄 수 있음

1. 엠에스엠은 미국산 오티 엠에스엠만으로 만들었습니다.
2. 4단계 증류공법으로 불순물을 모두 제외한 순도 99.9%의 엠에스엠입니다.
3. 정제를 형성하기 위한 원료를 사용하지 않았습니다.
4. 가격의 합리성, 500mg 정제로 누구나 쉽게 섭취할 수 있습니다.
5. 1일 4정 섭취로 1일 섭취 권장량을 충족할 수 있습니다.

## [ 힐링 COOK ] 고구마를 활용한 소화가 잘되는 <고구마와플>

집에 있는 시간이 늘어나며 간식을 많이 찾게 되는 요즘, 설탕과 밀가루, 달걀이 들어가지 않아 소화가 잘되고 와플팬만 있으면 손쉽게 만들 수 있는 <고구마와플>로 건강한 간식을 준비해보세요.

### [와플 재료]

고구마 중 4개/찹쌀가루 80g  
소금 1/2t/간 견과류 두 줌/과일

### [소스 재료]

캐슈넛 1/2컵, 올리브오일 1T  
두유 1/3컵, 레몬즙 1T  
소금 1/2t



### <만드는 방법>

1. 고구마는 찌서 포크로 으깨고 찹쌀가루와 소금, 간 견과류와 함께 섞어준다.  
(바삭한 와플을 좋아하면 찹쌀가루를, 촉촉한 와플을 좋아하면 고구마를 더 넣어주세요)
2. 예열된 와플 팬에 반죽을 넣고 뚜껑을 덮어 15분 정도 구워준다.
3. 소스의 재료들을 믹서기에 넣고 갈아준다.
4. 구워진 와플은 소스를 바르고 취향껏 과일을 올려서 디저트로, 깍둑썰기해 샐러드에 넣어 먹어도 좋다.

## [ 우리조합소식 ]



제14차 대의원 정기총회를 위한 총회준비위원회가 (이하 총준위) 작년 12월 17일 화상을 통한 사전모임 후, 1월 5일, 12일, 19일, 26일 거제공간에서 네 번의 회의를 가졌습니다. 총준위는 조심스러운 코로나 19상황 속에서 방역수칙을 잘 지키며 진행되었으며 사업평가, 선관위 구성, 규정검토, 사업계획 및 예산안 수립, 총회선물선정 등의 안건을 논의하였습니다. 2월 18일 총회가 모두 마무리될 때까지 계속될 총준위의 활약에 기대와 응원, 부탁드립니다.

2월 2일 오전 10시, 제 14차 대의원 정기총회 사전모임이 밴드 라이브를 통해 이루어졌습니다. 50여분의 대의원이 실시간으로 함께하였으며 시간 관계상 참여하지 못한 대의원은 저장된 영상을 통해 조합의 작년을 돌아보고 올해의 계획을 공유하였습니다.

유례없는 상황 속에 이루어진 밴드 라이브 사전모임에 끝까지 집중 해주신 대의원 여러분께 다시 한번 감사의 말씀 드립니다.

