

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/8		11/15

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/11		11/18

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
 ※土曜日と日曜日は休業日となります。

冬ギフトお試しセール 第二弾！！

次週冬ギフトカタログを配布します。前回に引き続き考える会では人気の商品をギフトとしてご利用頂けるように、ご準備しております。この機会に是非ご自身でお試し頂いて、お気に入りの商品をお世話になっているあの方に送られて見てはいかがでしょうか？



ミニゴードチーズ。やさしい味わいで食べあきしません

木次乳業の乳製品

木次乳業からはいろんな乳製品のギフトがあります。ヨーグルト、チーズ類、プリンを特価でお届けします。



1465 赤玉チーズ
180g 1091円(税込) 10円引

山のハム工房ゴーバル

山のハム工房ゴーバルは、標高600mの静かな山の上にあります。1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。ゴーバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

ゴーバル全品10円引き！

前回人気のロングサラミ

1385 ロングソフトサラミ
100g前後 691円(税込) 10円引



特別注文書(A4サイズ)でご注文ください

ゴーバルとジロロモーニでおいしいパスタを作りましょ！

ジロロモーニシリーズ セール！

イタリアで「有機農業の父」とも呼ばれている、ジーノ・ジロロモーニさんが設立した有機農業専門の農業協同組合の有機栽培作物のみを使用し、専門のパスタ工場生産されたパスタ類です。その他のオーガニック食品も有機認定された生産者により作られています。この機会にぜひご利用ください

特別注文書(A4サイズ)でご注文ください



畑からのメッセージ



- ❖ 気がつくとすでに10月も終わりますね～。残り今年も2ヶ月となりました。
 ケースの野菜が増えてきて、嬉しくなりますが、自分の畑には里芋しかできていなく…。なかなか上手にできませんね。
 先日、ピーマンやシシトウなどの夏野菜を片付けて、夏の終わりを感じます。ただ今、レタスやキャベツをたくさん定植したので、しっかり管理して出荷までいけるようにしたいと思います。日中、気持ちの良い日が続くので、作業がしやすいですね。

・・10/25 大津町・山本瑞樹・・

生産者だより(10/28 ラインメッセージより)

基盤整備がしてない水田が4枚で39aあります。
 高低差が80cm位ありましたが約10日程かけて1枚の水田に整備しました。
 心配していた石や排水不良の場所もありましたが苦労の末1枚の大きな水田になりました。3枚は作業中の写真です。

阿蘇市・島川農園



配送者だより



- ◇ みなさんこんにちは！ 昼間は暑く感じることも多いですが、朝は随分寒くなりました。今朝も10℃を下回りました。
 それもそのはず、10月も終わろうとしています。今年も残り2ヶ月となった訳ですね。なんか焦りますね(笑)。でも11月は自分の誕生日なので楽しみでもあります。また一つしを取りますが、今一番気にしているのは、体重計の身体年齢です。はたして誕生日を境にしてひとつ増えるのか、現状のままいけるのか。体重計との勝負を楽しみながら誕生日を迎えたいと思います。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・10/25 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士・・

- ◇ こんにちは。配送担当の村上です。
 今週はだいぶお野菜のお届けが戻ってきています。
 今後もこのようにお届けできると良いのですが、こればかりは何とも言えないようです。
 前回のお届けは多少早くなりました。今回はもう少し早くできるようにしますので、もう少しだけご了承ください。
 だんだんと冬の寒さに近づきつつあります。皆様暖かく過ごされ、風邪など召されませぬよう、ご自愛下さいませ。

・・10/21 A1・B1コース 村上 卓・・

～行事予定～

・運営委員会 : 11月9日(水) 9:30～ 熊本市青年会館

・取扱検討委員会 : 11月9日(水) 10:00～ 事務所

・おいも掘り会 : 11月13日(日) 10:00～ 高山農園

・収穫感謝祭 : 11月26日(土) 10:00～ であいふれあい畑

(雨天時は11/9(土)に延期)

(雨天時:益城事務所)

野菜・果物だより

大津町・古庄さんから「新生姜」が始まりました



今年も生姜の出荷が始まりました。まずは大津町・古庄さんからお届けします。

一般的に生姜は農薬使用が多い作物で知られていますが、熊本県の「特別栽培農産物に係わる表示ガイドライン」における慣行レベルという、慣行栽培の基準みたいなものがあって、その中で生姜の農薬使用回数(成分数)は、なんと「32回」となっています。一般的にはそんなに農薬を必要とする？生姜なんですが、そこを古庄さんはもちろん「0回」で栽培しています。

また、ショウガは秋から収穫が始まりますが、寒さに弱いので11月中には、サツマイモの貯蔵庫に貯蔵して、3～4月頃までお届けします。この貯蔵する為の作業も神経を使う作業で、油断すると貯蔵中に腐敗が一気にでしてしまうそうです。

生姜というと、わき役というイメージが強いのですが、食卓に上がるまでには、古庄さんのさまざまな気持ちが込められています。

「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g 春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ① 生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ② お米に春夏秋冬だしの素(大さじ3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。

第39期 第1回 運営委員会だより

合同委員会 2022年10月12日9:50~12:00 ミナテラス視聴覚室にて

①自己紹介

②委員長選出 江副壽子(杉並木)

③委員会の実施方法の確認

「つなぐ」「まなぶ」「しらせる」の3グループに分かれて、前期やっていたやり方で話し合い、報告するやり方で今期も続けていく。
新しく運営委員になった方を振り分ける。

④役割分担

- ・準備委員
- ・会計
- ・書紀

⑥今期の目標、活動予定

- ・供給高をあげられるようなイベントのアイデアを考える。(出資金の返金が高額になっている為)
- ・組合員の拡大
- ・若い組合員・ベテランの方との世代を超えての交流会
- ・ブロック・エリアの活性化(各ブロックで勉強会、料理会等)
- ・社会に向けた活動のための学習会・勉強会(ビデオ)



新連載

コップひとつから始める「自給自足」教室 ①

簡単に楽しめる

ネギの室内水耕栽培



園芸研究家 はた あきひろ
(文・イラスト)

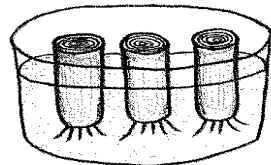
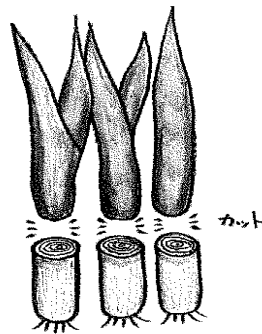
まずは、マンションやオフィスなどの室内でもできる超カンタンなネギの水耕栽培です。水耕栽培なので、プランターや土を購入する必要もありません。ぜひチャレンジしてみてください。実は私も20年前の自給自足のスタートは、ネギのプランター栽培でした。

準備するもの

- 1 市販のネギ(細ネギ、万能ネギなど)
- 2 小さめのガラスコップ
- 3 液体肥料

栽培の手順

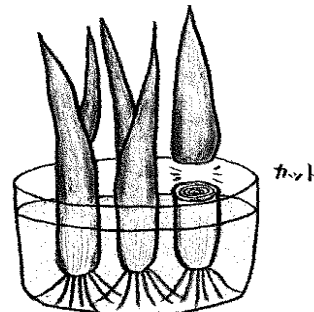
- ① ネギの根っこから7~8cmのところを切る。



- ② コップに水道水を深さ5cmまで入れ、①のネギ3~4本をコップの中に入れる。

- ③ キッチンカウンターやオフィスのデスクの上に置く。

- ④ 可能であれば、時どき窓辺の日に当てる。
- ⑤ 水道水は毎日入れ替える。
- ⑥ ある程度生長したら、キッチンバサミなどで切り戻して、収穫する。



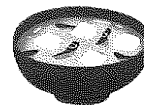
- ⑦ これを繰り返す。
 - ⑧ 生長が悪くなったら、液肥を1週間に1回1滴、コップの中に入れる。
- 注意** 液肥を多めに与えると、病害虫が発生したり枯れたりするので、適量は守ってくださいね。

観察のポイント

- 1 ネギは栽培を始めた翌日から生長が始まっています! 切り口をふさごうとする自然治癒力に注目。
- 2 ネギは日光や照明の方向に向かおうとします。光を感じていることを観察してください。

収穫後の楽しみ

みそ汁や納豆、即席めんなどにマイネギを加えるだけで、心身共に健やかになるような気がしますよ。





冬ギフトお試しセール 第二弾！！

先週に引き続きギフトお試し第二弾！大切な方に安心安全な考える会ギフトを贈りましょう。

◆木次乳業

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	425円	→	5円引	1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	→	10円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	245円	→	5円引	1467	プロボローネチーズ	380g	2052円	→	20円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	315円	→	5円引	1468	プロボローネピッコロ	100g	583円	→	10円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	178円	→	5円引	1469	モッツアレラチーズ	100g	518円	→	5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	332円	→	5円引	1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	→	5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	271円	→	5円引	1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	454円	→	5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	146円	→	5円引	1474	ミルクのプリン	80g×2	271円	→	5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1091円	→	10円引						

◆特注品 山のハム工房「ゴーバル」 全商品 10円引き！

カントリーチョップでクロスティーニ



【材料】 カントリーチョップ(No.1376) フランスパン

【作り方】

- 1.フランスパンは2cm位にスライスします。バターナイフで解凍されたカントリーチョップをフランスパンの上に厚さ4mm程度ぬります。(一袋でフランスパン約1本分)
- 2.予熱したオーブントースターで9分程度(1000Wの場合)焼きます。カントリーチョップの生地が少し焼き縮んで、全体に焼き色がついたら完成です。熱々をお召し上がりください。



今週のスポット品

税抜き金額より
値引きします

ゴーバル商品とジロロモーニでパスタやスープに！

◆特注品 創健社「ジロロモーニ」 全商品 5円引き！

白ワインもセールでお届けします！

3824 井筒ワイン 白辛口 720ml 1423円 → 15円引



今週の特注品

..11/22..25届け..

☆山のハム工房「ゴーバル」

ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。

10円引きセールでお届けします！

☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」

月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

紅玉、ジョナゴールドの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。

商品についてのお知らせ

◆創健社「四川風らーめん」在庫なくなり次第リニューアル



「四川風拉麺」

110g×3食入り 648円

麺は国産小麦の小麦粉を使用したコシのあるフライ麺。味噌と胡麻の香りと豆板醤の辛味がきいた素材の風味を活かした本格四川風スープ。揚げ油は植物油使用。

原材料(一括表示ラベル)

油揚げ麺(小麦粉(小麦(国産))、植物油脂(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、粉末スープ(粉末味噌、酵母エキス、食塩、デキストリン、炒りごま、粉末醤油、香辛料、にんにく粉末、唐辛子粉末、椎茸エキス粉末、豆板醤粉末、昆布粉末、カツオエキス粉末、乾燥ねぎ)、液体スープ(ごま油、味噌、豆板醤、酵母エキス、食塩、香辛料)／酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

◆地の塩社「フラワーガーデン」

在庫なくなり次第リニューアル

『フラワーガーデン石けんC』

85g×3個入り 660円

よりシンプルに、よりナチュラルに。豊潤で濃密な泡立ちに、つるりとなめらかな洗い上がり。ほんのりカモミールの芳香。

商品特長(成分)

石けん素地(洗浄成分)、カミツレ[カモミール](保湿成分)、スクワラン(保湿成分)



No.46 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日

火コース 11/22

金コース 11/25

提出日

火コース 11/8

金コース 11/11

山のハム工房ゴーバル

ゴーバルのこと ~Living is sharing~ ゴーバルが始まったのは1980年。アジアの草の根の人々と共に学び集う場所を作りたいと、石原と榊本と仲間数人で岐阜の山間に入り「アジア生活農場ゴーバル」という名前でスタートしました。"Living is sharing"(生きることは分かち合うこと)という理念のもと、牛や羊を飼ひ毛刈り体験をしたり、子ども達を集めて林間学校をしたりしていました。そんな中、生活の柱となるようにと食肉加工をはじめ、少しずつ形をかえながら「山のハム工房ゴーバル」という従業員30人ほどのハム工房へと変化して来ました。形は変わっても、創業当時の"Living is sharing"という理念はそのままに、田舎に暮らしながらハム作りを通して「分かち合い、共に生きるためのもの作り」を模索し続けています。

ゴーバルの大切にしていること

・作り方

ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。

・原料

原料には、非遺伝子組換え飼料(Non GMO)で育てた豚、鶏を使用しています。

肥育期の豚には抗生物質を使用していません

・スモーク

ゴーバルでは昔ながらのだるまストーブで乾燥、加熱、燻煙を行います。燻煙には桜の生木を使っています。薪割りも大切な仕事の一つです。

・農作物

ソーセージに入る トマトは地元の農家さんからでる規格外のものを使っています。



冷蔵・冷凍	※全商品10円引きセール (税抜き価格より値引き)		
No.	商品名	注文数	価格(税込)
1385	ロングソフトサラミ 100g前後		691
1376	カントリーチョップ(冷凍) 200g		691
1377	味噌漬豚ロース肉(冷凍) 120g		486
1378	ブルコギ(冷凍) 220g		691
1379	豚生姜焼き用味付肉(冷凍) 200g		778
1380	ポークハンバーグ 115g		367
1375	布巻きロースハム 300g前後		2,191
1364	ロースハムスライス 78g		626
1368	ボンレスハムスライス 80g		626
1369	あっさり料理用ベーコン 230g		1,134
1370	骨付きハム 1本		1,512
1371	ヒレスモーク 190g		1,490
1362	ウィンナーソーセージ 110g		583
1372	バジルソーセージ 182g		810
1373	アップルマスタード(ビン入り) 100g		514
1374	アップルマスタード(袋入り) 100g		324

※値引きにつきましては税抜き価格より値引きさせていただきます

配送日

火コース 11/22

金コース 11/25

提出日

火コース 11/8 金コース 11/11

東京都・クックたかくら冷凍総菜（月1回）



創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かでも処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組んでいます。

No.	商品名		注文数	規格	価格
1802	中華丼の素	真沢山の中華丼の素。とろっとした汁に美味しさが凝縮されています。		230g	574
1805	れんこんバーグ	レンコンをたっぷり使った鶏肉入りのハンバーグ。とってもヘルシーです。		40g×4個	614
1812	親子丼の素	玉ねぎと鶏肉を醤油ベースのだし汁で煮込みました。卵を加えて簡単親子丼をお楽しみください		180g	396
1813	ヘルシーナゲット	人参、玉ねぎをみじん切りにして加えています。お子様にも是非どうぞ！		150g	513
1816	からあげ	自然解凍して温めるだけで、サクッと美味しいからあげが楽しめます。		130g	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。		170g	599
1837	ちっちゃな豆腐ハンバーグ			6個	521
1843	ちらし寿司の素	酢、ご飯そしてちらし寿司の素を混ぜ込むだけで簡単に美味しいちらし寿司ができます。		160g	666
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのあんでくるみました。		3個	475
1898	体に優しい豚のメンチカツ 人気商品	豚肉のメンチカツです。キャベツが入りヘルシーに召し上がれます。		150g	448
1899	すきやき風コロッケ	牛挽肉をじっくり煮込んでじゃが芋に練り込んであります。1ランク上の味		150g	467
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 人気商品	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました		150g	445
1939	パクパク餃子	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちよっと多めの30個入り。		30個	948
1945	鶏肉のカレー風味焼き	カレーの風味はあまり強くしていないので、さっぱりとお召し上がりいただけると思います		160g	507
大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜					
1957	グッドミーのちっちゃなベジハンバーグ			6個	476
1958	グッドミーを使った春巻き			3本	502
1959	有機豆乳使用のクリームコロッケ			4個	568
1960	有機豆乳使用のマカロニグラタン			180g	541
1961	有機豆乳使用のカレーピラフドリア			180g	484

オーサワジャパン

配達日 火コース 11/22

金コース 11/25

提出日 火コース 11/8 金コース 11/11

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オーサワの野菜フイヨン8包 5g×8		389
5002	2354 オーサワの野菜フイヨン30包5g×30		1,338
5003	3379 オーサワの中華だし 5g×8		409
5004	6920 有機白こしょうパウダー 25g	休止	378
5005	2507 海の精ベッパースルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ベッパースルト 55g		346
5007	0905 オーサワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オーガニック粒マスタード(ナイキフス) 90g		540
5083	9475 オーガニック粒マスタード 200g		864
5011	0831 オーサワの玄米水飴 250g		907
5012	6167 オーサワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,334
5014	9316 オーサワ鉄火みそ 70g		864
5015	0911 生おろし生姜 40g		356
5016	1997 オーサワのりつく 100g		497
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,188
5020	0687 オーサワうめししょう 250g		1,404
5021	0858 セイタン 180g		442
5024	0394 アルチエノ有機全粒粉スバゲッティ 500g		467
5025	4161 オーサワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オーサワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g		378
5079	9485 オーサワスパイス香るカレー(甘口)120g		534
5080	2491 オーサワスパイス香るカレー(中辛)120g		534
5081	2468 オーサワコト旨みのデミグラスウ120g		540
5082	2469 オーサワまるやかシチュールウ120g		486
●レトルトカレー・スープ			
5026	2338 オーサワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オーサワのわかめスープ 6.5g×7包		670
5027	2349 オーサワのベジミートソース 140g		313
5029	3666 オーサワのベジカレー・味付(甘口) 210g		356
5030	3667 オーサワのベジカレー・味付(中辛) 210g		356
5032	3687 味付・ベジ根菜カレー 200g		356
5031	3677 味付・ベジきのこカレー 210g		367
5028	3650 オーサワのひよこ豆カレー 210g		367
5140	6175 オーサワのベジキーマカレー 150g		356
5033	3601 こどものベジカレー 100g×2		474
5034	3684 こどものコンクリームシチュー 100g×2		474
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		402

商品No.	商品名	数	価格
●飲み物			
5038	6370 オーサワの有機玄米甘酒 200g		367
5068	3113 オーサワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オーサワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オーサワの三年番茶・ティバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		102
5043	6190 有機豆乳 無調整 1L		354
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		248
●ご飯の素シリーズ			
5340	9489 オーサワのたけのこごはんの素 150g	休止	462
5333	6130 オーサワのベジ釜飯の素 170g		421
5334	6112 オーサワのベジ五目ごはんの素 150g		399
5335	6105 オーサワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		410
5336	6111 オーサワのきのこごはん飯の素 140g	休止	399
5337	3833 オーサワの具だくさんちらし寿司素 150g		463
●お菓子			
5075	9376 有機白ごまペースト 250g		1,242
5076	9377 有機黒ごまペースト 250g		1,242
5077	555 徳用出し昆布(利尻) 120g		1,890
5078	6694 日高産カット出し昆布 80g		702
5238	4202 オーサワの高菜漬(きざみ) 130g		297
●チョコレート(冬季限定)			
5326	7896 エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ		626
5327	7880 エキストラダークチョコレート 99%		626
5328	7878 エキストラダークチョコレート 92%		626
5329	7879 ダークチョコレート 75%		626
5330	7897 クランベリーダークチョコレート		626
5331	7898 オレンジダークチョコレート		626
5332	0892 ガーデン有機 チョコレートダーク100%		864

創健社お菓子 ジロモニーシリーズ

配送日 火コース 11/22 金コース 11/25

提出日 火コース 11/8 金コース 11/11

ジロモニー

ジロモニーシリーズ全品5円引

お菓子 カレー シチュー他

商品No	商品名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g		1,588
5541	ミルクチョコレート 70g		346
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		972
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		972
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		972
5524	手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5525	手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5526	五穀せんべい しお味 90g		314
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		314
5528	玄米このは うす塩味 80g		302
5530	大粒 柿の種 120g		543
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		200
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		200
5537	ポテトチップス うす塩味60g		200
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 ブルーン(種ぬき) 110g		616
ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ			
5583	新・春夏秋冬だしの薬		1,253
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		422
5556	有機プレミアムソース 200ml		583
5573	くせになるこだわりのオリーブオイル110g		594
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		449
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ(中辛)110g		470
5534	グルメカレー(中辛)115g		368
5546	インドカレー(辛口)115g		368
5571	マイルドカレー(甘口)115g		368
5666	有機ハヤシライス 100g		497
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g		421
5580	植物素材のバター風味カレー(レトルト)170g		530
5579	植物素材のパンチ風ソース(レトルト)150g		530
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		319
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		319
5550	植物素材のトマト風味ソース(レトルト)140g		421
5574	植物素材のトマト風味ソース(レトルト)150g		530

商品No	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラバージンオリーブオイル 3L		13,500
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5516	デュラム小麦有機スパゲッティーニ500g		518
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ 500g		518
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g		518
5514	デュラム小麦有機スパゲットーニ 500g		518
5519	古代小麦有機スパゲッティインテグラーレ 300g		518
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		373
5515	デュラム小麦 有機ファルファッレ 250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
3278	エキストラバージンオリーブオイル250ml定例注文書でご注文ください		1,458
5510	(徳用)有機エキストラバージンオリーブオイル500ml		2,646
5511	有機バルサミコ酢 250ml		1,836
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g		702
5509	有機パスタソース アラビアータ300g		702
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g		702
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g		702
5518	有機トマトケチャップ 300g		410
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り 350g		497
5590	有機ダイストマト缶 400g		195
5591	有機ホールトマト缶 400g		195
5581	地中海の天日塩 700g		346
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		302
5544	熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		313
5664	さば味噌煮 190g		324
5665	さばカレー煮 190g		346
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g		430
5596	クイックSOY パラ肉タイプ 100g		430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g		430

No.46 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日 火コース 11/22

火コース 11/25

提出日
火コース 11/8
金コース 11/11

竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

通常、りんごはご注文をいただいてから翌週にお届けをしていましたが、翌週お届けする為には佐川急便（青森から早く着く）で送ってもらう為に、送料が高くなってしまっていました。それを翌々週お届けにする事で、福山通運（送料が比較的安い）で送ってもらう事で、わずかではありますが価格を抑えてお届けする事ができます。

上記の理由から、今月からは、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルに変更させて注文を受け付けさせていただきます。（隔週での企画を予定しています）

コード	商品名	注文数	価格（税込）
901	紅玉 9kg前後		9,075
902	紅玉 4.5kg前後		4,834
912	ジョナゴールド 10kg前後		8,582
911	ジョナゴールド 5kg前後		4,587

※ 紅玉…果肉がち密で酸味が強く、料理用に最適。

※ ジョナゴールド…甘酸っぱくて香りがよく、果肉はかため。

グリーンファーム熊本より ご報告

2022年10月16日

日頃からグリーンファーム熊本の活動を応援していただき有難うございます。

9月24日にグリーンファーム熊本の総会を無事に終えました。今年は実際に集まる形での報告会は都合により実施できないため、文書での報告とさせていただきます。

まず営業成績としては、目標売上が達成出来ずに約16万円の赤字となりました。事務局の人員交代に係る経費や、仕入れの代金が少し大きくなったことも赤字の要因に感じています。諸経費については、改めて余分なものがないか見直ししながら、なによりは販売する生産物の確保と、無駄なく必要とされる所へ届ける努力をしていけば営業成績は改善されると感じています。

そのためにも、生産者会と、営業活動を行う事務局とのコミュニケーションを取ることが社長として求められてくると思いますが、私とその役目を上手く果たせなかったことが根本的な理由だと感じていて不甲斐無く感じています。

個人的な事情により生産者として関わることをやめることに決めましたので、次は山本瑞樹くんが代表を勤めてくれることとなりました。

山本代表を支えながら健全な運営体制が築かれることを願います。

また、高齢化等や関わり方の変化により、出資金の減資が増えています。その点でも、各々増資したり、新しく出資したりといった形での協力も必要な時期です。関心を持っていただき、運営に協力頂ければと思います。

最後に、戦火が拡がり、食糧危機が危惧されるこの激動の時代の最中で、社会へ有機農産物を供給するグリーンファームの役割は、未来へつながる尊いものだと信じています。

組織の発展と継続を祈ります。

グリーンファーム熊本 取締役 江口健

♥台所からのメッセージ♥



同じ仲間である組合員（生産者・消費者）へ
『私の声』届けてみましょう！！

イベントの感想や日頃の思いなど

☆組合員名（ ）

*『いのちと土』への掲載時の紹介について、以下よりお選びください。

実名 イニシャル 台所ネーム（ ）

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

オススメの商品や料理方法など

商品などについての疑問など



野菜が傷んで
いたなど

野菜の名前（ ） 配送日（ ）

傷みの状況（ ）

傷みの範囲（ 全部 1/2 1/3 1/4 その他 ）

- ◎野菜が傷んでいたらご連絡ください。
- ◎傷んでいた場合のメッセージは、次の配送日（一週間後）までに必ずご提出ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させて頂きます。（電話・FAXも一週間以内の連絡をお願いします。）

受付日 月 日

担当（ ）

注文記入表・ハート送り便

◇この注文記入表は毎週の注文にお使いいただけます。

◇その他、この注文用紙を使って、家族・友人などへ会の商品を直接発送することもできます(ハート送り便)。荷造りは事務所でまいりますのでとても便利です！！

◇提出〆切 ☆火コースは木曜日のAM10時まで ☆金コースは月曜日のAM10時まで

TEL 096-286-0460 FAX 096-286-0464

月 日 配送分 (提出日)

コース	グループ名	組合員番号	組合員名	注文数	
商品コード	商品名	数	商品コード	商品名	数
11	農産物ケース 普通				
12	農産物ケース 小				
25	卵パック 10個・追加分				
27	有精卵パック6個・追加分				

●お届け先●

〒

◎住所

◎TEL

◎名前

※送料は下記を参照ください。ただし、クール料金は別途料金がかかります。

※冷凍品の注文を頂いた場合、別箱になり、2ヶ口の取り扱いとなります。

※リサイクル箱で梱包します。新しい箱を希望される場合は別途100円必要です。

120サイズまでの送料(税込金額) ※140サイズは+220円(沖縄を除く)

九州(県内含む)	935円	北陸地方	1430円
四国地方	1210円	関東・信越地方	1540円
中国地方	1100円	東北地方	1760円
関東地方	1210円	北海道	2640円
中部地方	1430円	沖縄	2860円

クール料金(15kgまで)	
80サイズまで	+231円
100サイズまで	+341円
120サイズまで	+671円

けんこ

377

発行：特定非営利活動法人
全日本健康自然食品協会
東京都文京区本郷3-19-7 本郷三宝ビル6階
TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会
定価 250円



家森 幸男 先生

(やもり ゆさお)
京都大学医学部卒業後、同大学助教授、
島根医科大学教授などを歴任。京都大
学名誉教授。20余年を費やし、世界25
か国61の地域で健診を行い、健康長寿
と食事の関係を調査。1998年、予防栄
養学への貢献により、紫綬褒章を受章。
日本脳卒中学会賞、米回国際学会賞、
日本循環器学会賞、ベルツ賞などを受
賞。80歳を過ぎた現在も各地を回り、
食と健康について研究を続けている。
『遺伝子が喜ぶ「奇跡の令和食」』(集英
社インターナショナル)など著書多数。



日本人の平均寿命は世界
のトップクラスを維持して
おり、2020年には、1
00才以上の長寿者が8万
人を超えました。まさに「人
生100年時代」の到来で
す。その一方で、平均寿命
と健康寿命の差は約10年。

日本人は寝たきりや認知症
などで、平均すると10年
の間、介護を必要として
いるのです。
100年の人生を健康で
自立し、自分らしく生きる
にはどうすればよいので
しょうか。そのカギを握る

のが毎日の食事です。
20年以上の日々を費やし
て世界25カ国61地域の人々
の健康状態を調査し、長寿
と食の謎を解き明かしてき
た家森幸男先生に、長寿体
質になるための食事法につ
いてお聞きしました。

究極の組み合わせは「大豆と魚」 健康長寿をかなえる食事法

武庫川女子大学教授
国際健康開発研究所

所長 家森 幸男 先生に聞く

1日1食だけ気をつければ
長寿体質に変わっていく
1日3食バランスよく食べるのが
難しい人もいますが。
家森 1日1食、気をつけるだ
けでも体は確実に変わります。
それを証明したのが、われわれ
が行った「ヘルシーランチ・プ
ロジェクト」です。
このプロジェクトは、40〜63
歳までの男性53人をA、B2つの
グループに分け、1カ月間ラン
チを提供し、あとの2食は普段

齡で起きるため、心臓死が多い
地域ほど短命になります。日本
人に心臓死が少ないのは、大豆
と魚の両方を多く食べているか
らなのです。けれども、大豆と
魚をとっている人は、食塩の摂
取量も多い傾向があります。塩
分過剰で高血圧になり、それが
認知症や寝たきりの原因となる
脳卒中につながります。
これらの結果を分析し、健康
寿命を伸ばすには「大豆や魚な
ど日本の伝統食を食べ、塩分を
減らすこと」と結論付けました。

通りの食事をしてもらうという
もの。どちらか低塩で野菜たっ
ぶりのヘルシーランチなのです
が、Aグループの主菜は肉、Bグ
ループの主菜は大豆、魚を多く
使い、見た目や味に違いが出な
いよう工夫しました。
1カ月後に健康状態を確認し
たところ、どちらのグループも
肥満度や血圧が低下していまし
た。これはカロリーや塩分量を
制限したためです。2つのグル
ープ間で明らかに異なっていたの
がコレステロール値でした。悪
玉を善玉で割った比率で求める
「動脈硬化指数」は、Bグループ
で明らかに成果が出ていました。
1日たった1食、それを1カ月
続けるだけで、脳卒中や心筋梗
塞の原因となる動脈硬化を予防
できることが証明されたのです。
一日一善ならぬ、「一日一膳」の
心がけを継続することで体が変
化し、元気で自立した老後につ
ながるといっわけです。
ランチが無理という人は、朝
食でも夕食でも構いません。1
日1食、適量で大豆や魚を上手
に利用した食事を実践してみ
てください。

健康 ニュー

ビーガンに不足する
ビタミン・ミネラル

ベジタリアンとは
肉食主義者のことだ
が、これにはいくつかの種類
がある。これらは肉は殺物や野
菜を食べることを基本にしている。
動物の肉は食べない。しかし魚は
食べる人、ミルクや卵を摂る人な
ど、いくつかに分類されている。
そのなかで完全な菜食を実践する
人はビーガンと呼ばれる。201
7年のアメリカのギャラップの調
査ではベジタリアンと答えた人は
5%、ビーガンと答えた人は3%
だった。一方、最近の日本の調査
(Newman et al. 2017)ではベジタリアン、ビー
ガンを含めて5.1%、週1回
以上動物性食品を減らしているフ
レキシベジタリアンという人は15.
8%もいることが分かっている。
こうした人たちの栄養状態は万
全かというところでない。意外に
不足する栄養が多いことが分かっ
ている。特にビタミン・ミネラル
といった野菜などから摂れると
思っている栄養素が不足している。
『US News & World Report』の
記事では特にビーガンの人に、ビ
タミンB12、ビタミンD、鉄、カ

おいしい時間が
あふれ出す。

創健社

LOVE,
FOOD,
PEACE



www.sokensha.co.jp
www.lovefoodpeace.jp

ルシウム、ヨウ素、亜鉛などが
足りない恐れがあるとしている。
例えばB12はレバー、牡蠣など
に含まれ、ビタミンDはメカジ
キ、タラの肝油などに含まれる。
鉄でもほうれん草などの野菜に
含まれるものより、レバーの方
が吸収が良い。亜鉛も赤身の肉
や貝などに多く含まれる。つま
り動物性食品を食べないと摂れ
ない栄養素もあるのだ。しかし
そうしたものを摂れないのであ
れば、サプリメントで補給して
はということだ。

世界中を回り 長寿と食事のかかわりを追究

「世界中をめぐる、健康長寿と食事の関係を調査されたそうですが、どのようなきっかけで研究をはじめられたのですか。」

家森 私が医学部を卒業したころ、日本人の死因で特に多かったのが脳卒中でした。そこで私は、100%脳卒中を起こす「脳卒中ラット」を苦労してつくりましたが、食べ物と病気の関係を探るべく実験を重ねました。その結果、食塩が脳卒中のリスクを高めること、塩分の多い食事も大豆や魚などのたんぱく質を多く与え、さらにマグネシウム、カルシウムを与えると寿命が伸びることを実証しました。

WHOはこの結果を報告すると非常に興味を持たれ、「食塩の目安量を決めよう」ということになりました。しかし、当時は人での食塩の影響をみた大規模データはなく「世界を回って人々の食生活と健康状態を正確に調べたい」と提案しました。さま

ざまな地域を調査することで、食が寿命に及ぼす影響がわかるのではないかと考えたのです。

「親が短命の人は、自分もそうなるのではないかと心配になるようです。遺伝は寿命に大きく影響するのですか。」

家森 私たちは親から遺伝子を受け継ぎますが、それだけで寿命や健康状態が決まるわけではありません。食事に気をつかうことで病気のリスクを抑え、健康長寿を達成することは可能です。われわれが行った沖繩の移民の調査結果が、それを端的に表していると思います。

まず、ハワイ島のヒロ地区に移住した人々を健診したのですが、年配の人たちは野菜や大豆を使った沖繩の伝統料理や魚介類をよく食べていました。1年中新鮮な野菜があり、塩で貯蔵する必要もないため、高齢者の塩分摂取量は6g。このような食生活で、ヒロ地区は世界有数の長寿地域となりました。これと対照的だったのが、ブラジルのカンボグランデに移住

した人々です。サンパウロから800kmほど離れた内陸に位置しているため、日本の食材がほとんど手に入りません。彼らは脂身の多い牛肉のブロックを串に刺してあぶる「シユンブス」を常食していました。味付けに大量の岩塩を使うため、塩+脂という最悪の組み合わせです。また、ブラジルは大豆の大生産地なのですが、家畜用で人はほとんど口にしません。

高血圧や肥満、糖尿病がともも多く、平均寿命が当時の日本人より17年も短かったのは、こうした食事を続けていた結果と考えられます。

「大豆+魚」は健康長寿を実現する「ゴールドコンビ」

「健康長寿のため、どんなものを食べる」といのでしょうか。

家森 これまでの調査で、健康長寿のカギとなる3つのポイントが見つけました。

まず1つ目は「減塩」です。グラフ1は、世界中の人たちの尿を調べて分かった塩分摂取

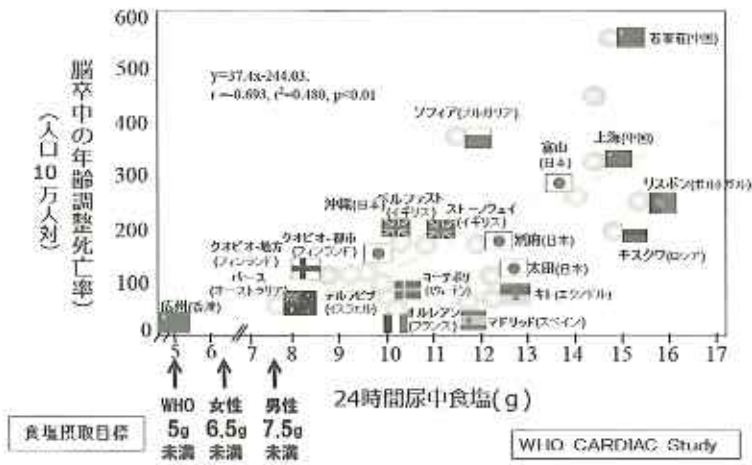
量と脳卒中の関係です。食塩をとりすぎている地域ほど脳卒中の死亡率が高く、少ない地域では低いことがわかります。食塩の1日の摂取量が7g以下であれば、脳卒中の死亡率はほぼゼロになるのです。

日本人の塩分摂取量は年々減っているとはいえ、平均で約10g。WHOの目標値は5gですから、その倍も摂取しています。塩分を控えることで脳卒中だけでなく、胃がんや認知症を予防できることもわかっていますので、健康長寿のためにはさらに減塩しなければなりません。

減塩をサポートする栄養素の補給も重要です。カリウムやマグネシウム、カルシウム、食物繊維は、塩分排出を助けてくれます。野菜や果物、ナッツ、大豆、塩を使っていない乳製品などにミネラルは多く含まれているので、積極的に食べましょう。

2つ目は「魚」です。魚介類に含まれる成分で健康効果が高いのが「タウリン」です。タウリンは血圧を下げ、総コレステロール値や中性脂肪を下げる働きがあります。さらにイン

グラフ1 食塩と脳卒中死亡率（男性）



スリンの分泌を助けて糖尿病を予防してくれます。また、魚介類には血液をサラサラにするオメガ3脂肪酸も多く含まれています。血中のオメガ3脂肪酸と心筋梗塞の死亡率を調べたところ、血中にオメガ3脂肪酸が6%以上あると、心筋梗塞の死亡率が明らかに減ることがわかりました。

血中のオメガ3脂肪酸量を6%以上にするには、魚を1日100g食べる必要があります。切り身一切れが80〜100gなので、1日1食は魚料理を主菜にし、副菜には塩の害を抑える野菜も多くとってください。3つ目は「大豆」です。大豆をよく食べる地域として印象に残っているのが、中国南西部の

貴陽という都市です。高原地帯で稲作ができないため、主食は大豆やトウモロコシ。特に大豆は豆腐、納豆、豆乳、豆腐を発酵させたものなど、さまざまな加工品があり、街では豆腐を揚げたものがハンバーガーのように売られています。健康状態を調べてみるとコレステロール値が低く、高血圧の人は少しかいませぬ。心筋梗塞や脳卒中はもちろんです。がんも少なく、長生きの人が多いためです。大豆は良質なたんぱく質で、低脂肪。ビタミンや食物繊維を多く含むうえ、大豆イソフラボンが豊富です。イソフラボンの健康効果は多彩で、血圧を低下させる、悪玉コレステロールを減らして心臓病を予防するほか、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんを予防し

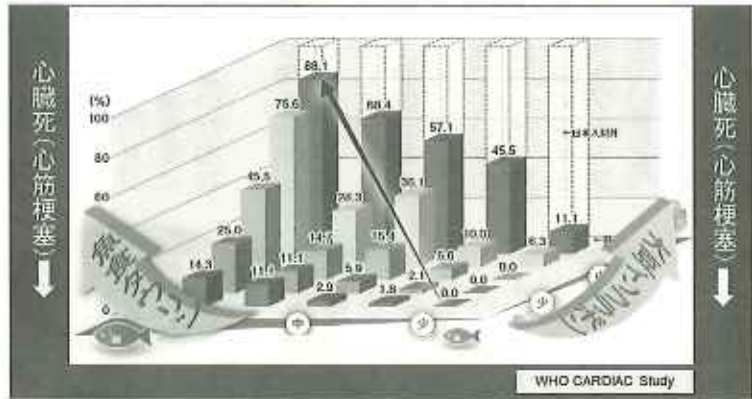
てくれます。また、ほとんどのがんの死亡率を、女性では低下させることもわかっています。脳卒中や心臓病、がんを予防するには、1日あたり乾燥大豆60g必要です。納豆なら1・5〜2パック、豆腐なら3分の1丁程度。枝豆などいろいろいる大豆製品を日替わりで食べれば、無理なくとれると思います。

「魚と大豆を食べることで、長寿体質になれるのですね。」

家森 「魚+大豆」は健康長寿を実現する最高の組み合わせです。われわれが世界中の50代前半、合計1万4000人の尿を採取し、大豆と魚の摂取量で25グループに分けたところ、両方ともいちばん多いグループの日本人の割合は9割にのぼり、どちらもいちは少ないグループに日本人はいまいませんでした。大豆と魚を食べていることが、日本食の栄養的特長だとわかったのです。

血管の病気には大きく心臓死と脳卒中の2つがあります。心臓死は脳卒中より比較的若い年

グラフ2 世界調査で分かった和食の特色



齢がんを予防し