

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/10		1/17

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/13		1/20

※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。

## 2022年もお世話になりました。

不穏な国際情勢の中、新型コロナウイルス感染症が8波を迎え、円安・物価高、輸入資材等の価格高騰、温暖化による異常気象など多難な1年があったという間に終わろうとしています。考える会においても、コロナ感染症対策、台風被害・獣害、生産物等の値上げや労働賃金の増加、事務所のメンバー交代や退会者増加に伴う出資金返済など、早急な対応を求められた1年でもありました。なんとか無事に過ごせましたのも、会員の皆様のご支援とご協力の賜物だと思います。改めて感謝申し上げます。

さて、皆さんは『正直野菜』のロゴを入れた2種類のステッカーをご覧になられたことはありますか。会員拡大を願って2005年度(第20期)に商標登録を行い、10年ごとに更新されています。『正直野菜』とはどんな野菜か? なぜ『有機野菜』としなかったのか? と気になり考えていたら夜も更けてしまいました。もし、これを読んだあなたがどうしても気になって寝つけなくなったら、先達に聞きましょう。そして仲間と語り合ひましょう。するとそこに考える会の魅力と一歩踏み出したあなた自身を発見できるでしょう。

2023年が会員の皆様にとって健康で充実した1年になりますようお祈り申し上げます。

副理事長 六嘉 龍一

grow your own food  
 http://www6.ocn.ne.jp/~kangaeru  
 生活協同組合いのちと土を考える会  
 T. 096-286-0460

正直野菜  
 こどもたちの未来のために

## 今週は「お鍋」特集



### 考える会自慢の元気豚

- 1001 元気豚ミックススライス  
250g×2 1241円(税込) 15円引
- 1018 元気豚ミックススライス徳用  
250g×4 2411円(税込) 25円引

- 3600 とり塩鍋スープ  
600g 324円(税込) 5円引
- 3601 みそちゃんこ鍋スープ  
600g 324円(税込) 5円引
- 3602 ごま豆乳鍋スープ  
600g 324円(税込) 5円引

### こだわり素材のストレート鍋スープ

- 3603 キムチ鍋スープ  
600g 324円(税込) 5円引
- 3604 寄せ鍋スープ  
600g 324円(税込) 5円引



### 「神山鶏」

・非遺伝子組換え ・抗生物質不使用



- 1715 神山鶏 モモ  
270g 669円(税込) 10円引
- 1716 神山鶏 ムネ  
210g 391円(税込) 5円引
- 1727 神山鶏骨付きモモぶつ切り  
300g 711円(税込) 10円引
- 1723 神山鶏 ミンチ  
200g 524円(税込) 5円引

### 「北村きのご園」



培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおが屑と、ふすま、米糠だけを使用しています。農薬なども使用せず、とても希少価値のある方法で生産されています

- 3190 エリンギ  
100g 135円(税込) 5円引
- 3191 エノキ  
100g 113円(税込) 5円引

### 「自然と寄り添う、やすきのお豆腐」

●国産大豆100% ●消泡剤不使用 ●海水にがり使用



厳選した国産大豆と長崎の海水にがりを使用

- 1418 木綿豆腐  
400g 180円(税込) 5円引
- 1419 絹豆腐  
350g 180円(税込) 5円引



熊本県産大豆、天草海水にがりを使用(日持ちします)

- 1414 ひのくに地豆腐 木綿  
140g×2 168円(税込) 5円引
- 1415 ひのくに地豆腐 絹  
140g×2 168円(税込) 5円引



☺ 今年は晴天が多いので、圃場の作業が順調に出来ています。  
今は人参と玉ねぎの草を取っています。春の収穫が良い報告が  
出来ますように。

..12/20 大津町・古庄廣美..

☺ 急に気温が下がりそれに適応できないのは人間ばかりではなく、  
鶏、野菜も厳しいようです。  
気候が穏やかに変化する事が生命にとって大事だと思います。

..12/20 御船町・高丸和彦..

☺ 12月にはめずらしく雪の舞う日が続いて、冬の季節を楽しんでいます。昨日は冬至でしたね。一年で最も夜が長い日です。  
「今年の冬至は特別だから必ず朝日を浴びてね～」と知り合いから言われたので律義に夜明けを外で迎えました(笑)。  
冬至の瞬間は地球の四季がスタートするスイッチのようなもので世界中の文明で祝われる日みたいですね。  
冬至の水は腐らないという話は前から知ってはいましたが、天体と自然や人間との関りや関係性も神秘だらけで興味深いですね。

..12/23 旭志・新川幸宏..

## 生産者だより(12/18 ラインメッセージより)

今日は考える会公認サークルのリトルファーマーズ主催の餅つきイベントでした。

数年前までは高山農園メインでやってきていましたが、今回はサークルメンバー有志と一緒にチラシを作る事、事務所とのやりとり、メニューのアイデア出しなど、スケジュールを確認しながら、相談しながら準備を進めてきました。

負担が誰かに偏らないように餅米洗いやメニューの持ち寄りをメンバーにお願いしたり☺

いつも人気で、大盛況のイベントで毎回楽しいのですが、今日はまた、生産者と消費者の垣根なくやり遂げられたような!?新たな風を感じた気がして、ウキウキしちゃいました☺

またリトルファーマーズでない組合員の方も未組合員の方も、積極的に豚汁づくりなど手伝っていただき、ただのお客さんでない参加のしかたが自然と仲間づくりにつながっているようで、大成功だったのではないかな?と思います♥  
島川さんちの餅米の餅、会の生産者ちの野菜たっぷり豚汁、古庄さんちの藁と松、南天、菊、干柿のしめ縄!!で、サイコーでした☺



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは!

進路状況が心配されましたが、雪はほとんど降ってないようで気温もそんなに下がらなかったので凍結もなさそうでよかったです。

来週の年末合同配送は私はB1コースを走りますので、B2コースは今年最後の配送となります。今年もいろいろと間違い等もあり、ご迷惑をおかけしましたが、ご協力・ご理解いただき本当にありがとうございました。来年もひきつづきどうぞよろしくお願いいたします。

年始の七草合同配送もB1コースを走りますので、次にB2のみなさんにお会いできるのは、1月13日になります。

寒さ厳しく、コロナも心配ですが、よいお正月をお迎えください。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします。

..12/23 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

今週は一段と寒く、特に今日から週末にかけて今シーズン最大級の寒波だそうです。皆様体調もさることながら、交通あるいは家屋での凍結などにもお気をつけください。

先日は餅つきに参加させていただきました。今回考える会での催しに初めて参加させて頂き、ありがとうございました。個人的にはもっと積極的にコミュニケーションを取るべきだったと反省しております。是非次回の催しにも参加させて頂きたいです。

..12/23 A1・B1コース 村上 卓..

## ～行事予定～

- |          |                   |        |        |                   |         |
|----------|-------------------|--------|--------|-------------------|---------|
| ・米作業     | : 1月10日(火) 10:00～ | 事務所米倉庫 | ・運営委員会 | : 1月11日(水) 9:30～  | 熊本市青年会館 |
| ・取扱検討委員会 | : 1月11日(水) 10:00～ | 事務所    | ・米委員会  | : 1月11日(水) 10:00～ | 事務所     |
| ・組合員のつどい | : 2月25日(土)        | パレア会議室 |        |                   |         |

## 野菜・果物だより

### 山本さん(大津町)から新じゃがをお届けします

#### 「肉じゃが風」

「材料」じゃがいも 玉ねぎ 油アゲ こんにゃく  
みりん 醤油 塩 砂糖 酒 油

- ①玉ねぎはくし形、じゃが芋は一口大に、油アゲは3cm角ぐらいに切る。
  - ②こんにゃくは細長く切り、塩茹でしておく。
  - ③玉ねぎを炒め、しなっとしたら油アゲ、じゃが芋、こんにゃくを加えさっと炒める。
  - ④ひたひたになるまで水を加え、砂糖、みりん、醤油、酒で甘辛く味をつけて煮る。
- ※夏場はトマトを入れて煮込んでも美味しい。



#### 「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「材料」じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油 だし汁 砂糖 醤油

- ①じゃが芋は3cm角に切り、油アゲは1cmの短冊切りにし、芽ひじきは水洗いして水を切っておく。
- ②じゃが芋、油アゲ、芽ひじきを一緒に油で炒める。
- ③だし汁、砂糖、醤油を加え、汁気がほぼなくなるまで煮込む。

安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

#### 「ネギのお焼き」

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり ・油 ・ソースかポン酢醤油



- ①ネギを5mmに切る。
  - ②小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
  - ③フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
  - ④かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

## 第39期 第3回 取扱商品検討委員会だより

2022年12月7日(水)12:40～

### 1 検討事項

(1)第39期のつどいについて(別紙資料)

2月25日(土)(パレア会議室1)9時(8時50分に受付可能)～12時(完全撤収)

・ミニ講演会(石脇さん20分、渡辺さん20分※12月中旬に確認。)

※託児依頼 一か月前に名簿の提出必要あり 託児は、有料とするか?300円?

1月11日印刷→案内配布～24日出欠確認・託児連絡 名簿提出1か月前 2月8日準備

(2)本田農園視察の感想と今後の取り組みについて

品種も豊富でよかった。西山コナツなど2、3年後に出荷。他の生産者をあたることも考えていたが、今後の出荷状況を見ながら。

フルーツボックス。箱入りで販売など検討。

(3)牛肉情報について

鳥根県 黒毛和牛(経産牛14、5歳)稲わらと飼料米を与えているが、種付けから出産の間(半年)、配合飼料。放牧牛ではあるが、牧草はどうか? 結論:取り扱わない。

### 2 報告事項

(1)生産地情報 省略(2)今週のケース野菜 充実している。ケースの注文が減っている。

### 3 その他

(1)カタログ改訂版について カラーコピーしたものをファイルに入れて対応。

(2)年末豚汁作り 12/28(水)13時～六嘉さん、甲元さん、平丸さん

年始豚汁作り、七草準備 1/5(木)13時～甲元さん

七草パック作業 1/6(金)7時～



あったか～ 鍋特集！

1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	→ 15円引
1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	→ 25円引
3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→ 5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→ 5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→ 5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→ 5円引
1410	豆乳	500ml	335円	→ 5円引
1715	神山鶏 もも	270g	669円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	391円	→ 5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	524円	→ 5円引

1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	711円	→ 10円引
3258	ゆずぼん酢	300ml	473円	→ 5円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml	751円	→ 10円引
3127	有機生いも糸こんにゃく	250g	268円	→ 5円引
3194	有機生芋しらたき	200g	238円	→ 5円引
3362	くず切り	100g	378円	→ 5円引
3365	国産はるさめ	100g	254円	→ 5円引
3600	とり塩鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3601	みそちゃんこ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3603	キムチ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3604	寄せ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3602	ごま豆乳鍋スープ	600g	324円	→ 5円引

※国産はるさめは2月より、くず切りは3月より値上げ予定です。今回セールのため、ご購入をお勧めします！

♥私のお気に入り商品

☑台所ネーム ( こんにゃく )

先日、ミセル石けんを注文して下さり、すぐ注文に使ってみました。

ホントに油汚れ落ちるし、スポンジでこすりつけただけで使うのも

簡単！泡立ちも良いです！良い洗剤探しに迷ったので良かったです。

4029 ミセル固形石けん 5個 532円 → 5円引



石油系原料不使用。食器洗い・シンク洗い、衣類の洗濯やお掃除に。泡立ちが良く油汚れもよく落ちます。敏感肌の方にも安心。

成分:脂肪酸系ナトリウム・純石けん分89%・珪酸塩・米ぬか

商品についてのお知らせ

◆「カンタン八芳酢」次週より値上げ

3297 カンタン八芳酢 350ml 454円 → 508円

3298 お徳用カンタン八芳酢 900ml 907円 → 972円

今週の特注品

..1/24・27届け..

☆山織「キャメル&オーガニックコットン」

キャメル&オーガニックコットンの肌掛け布団&布団カバー、キャメル混の雑貨、岡山デニム、ヤク毛布の紹介です。(靴の取り扱いはありません)

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシをご覧ください。

月に1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。

月に1回

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。

2ヶ月に1回

♥私のお気に入り商品

☑台所ネーム ( お石けん )

私のオススメ商品

4020 デンシーハミガキ

ナスの黒焼きのノンフォームハミガキ。塩味。

夫は、ちんと歯が痛いときくらいはこれで治ると言ってます。

4024 よもぎ石けん

きめ細かい泡がたち、泡もちもよい。肌がすべすべ

にならた感じがする(個人的感想です)パッケージが

紙箱。デザインが美しい。

4020 デンシーハミガキ 80g 506円 → 5円引

4024 よもぎ石けん 100g×4 1047円 → 10円引

デンシーハミガキ



☆なすび黒焼き(炭)配合のはみがきです。  
☆効能・効果・・・ムシ菌を防ぐ。口臭を防ぐ。  
歯のヤニをとる。歯石の沈着を防ぐ。歯垢を除去する。口中を浄化する。  
成分:水・炭・塩化Na・エタノール・セルロースガム・メントール

1/6 (金)

:火・金コース七草合同配送

1/10(火)・13(金) :通常配送開始

事務局休み:12/30(金)~1/4(水)



今年のお届けも最後となりました。

今年一年無事に終える事に感謝いたします。

そして皆様の2023年が幸多い1年になります

ようお祈りいたします★

それではよいお年をお迎えください!!

2023年 3-①

配送日

火コース 1/17

火コース 1/20

注文書回収

火コース 1/10  
金コース 1/13

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色をお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

Main table with columns for product categories (e.g., ★農産物ケース, ★特注野菜), item numbers, descriptions, prices, and status. Includes sections like ★ゆうきスター米, ★ニニックの芽ペースト, ★元気豚の加工品, etc.

縦合計 ( ) 縦合計 ( ) 縦合計 ( ) 縦合計 ( ) 縦合計 ( )

2023年 3-②

記入は赤など目立つ色でお願いします

Table with 4 main columns: カレー、シチュー; 梅肉エキス、ハチミツ、ジャム; お茶、紅茶、コーヒーなど; 会オリジナルお菓子 (大人気!!). It contains various product listings with prices and categories like 調味料, 農産加工品, 会オリジナルお菓子, 洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤, and 日用雑貨.

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

# 野菜を鍋で

70<sup>th</sup>  
marusan



大地のおいしさから、新しい幸せを。

このマークの商品は、健康にこだわった素材を吟味してつくりました。

# 美味しくカンタンに。



野菜をたっぷり食べるなら、「鍋」がおすすめ!

マルサンアイの

「LOVE健康鍋シリーズ」は、

ストレートタイプだから、

野菜を入れて煮込むだけ。

家族みんなで安心して楽しめます。

化学調味料不使用です。

こだわり  
素材の  
ストレート鍋スープ



## ・とり塩鍋・

- 国産の鶏がらスープ
- 沖縄海水塩「青い海」

### とり塩鍋スープの おいしい召し上がり方

#### ●材料例(3~4人前)

- とり塩鍋スープ..... 1袋
- 白菜..... 1/4株
- 人参..... 1/4本
- ねぎ..... 1本
- 鶏だんご..... 150g
- 鶏もも肉..... 150g
- えのき茸..... 1束
- 豆腐..... 1/2丁
- 水菜..... 1/2株

1 材料は食べやすい大きさに切ります。本品1袋をよく振ってから鍋に入れ、凍融させます。



2 鶏もも肉、鶏だんごを入れ、煮込みます。



3 豆腐、きのこ類、野菜等を加え、煮立てば出来上がりです。



●他にもしめじ、手羽元等お好みの具材を入れてもおいしく召し上がれます。  
●最後に煮たスープには、焼きそば麺やうどんを入れてお楽しみください。



## ・ごま豆乳鍋・

- 有機大豆使用豆乳
- 有機すりごま使用



## ・みそちゃんこ鍋・

- 国産原料100%のみそ
- 3種のうまみ素材



## ・寄せ鍋・

- 小豆島産本醸造丸大豆醤油
- 国産の鶏がらスープ



## ・キムチ鍋・

- 豆板醤と味噌のうま味
- 玄米黒酢使用

健康で明るい生活へのお手伝い

大地のおいしさから、新しい幸せを。

**marusan**

〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1番地

TEL 0564-27-3747 FAX 0564-27-3716 URL <https://www.marusanai.co.jp/>



マルサンアイ

# こだわり素材の ストレート鍋スープ

## 野菜がおいしい とり塩鍋 スープ

風味豊かな国産鶏がらスープをベースに沖繩海水塩「青い海」を加え、玄米黒酢を隠し味に仕上げたとり塩鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g  
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg  
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033733032

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.2g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	1.3g



※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。  
※秋冬限定商品です。

## 香り高い ごま豆乳鍋 スープ

有機大豆を使用した豆乳、有機栽培のすりごまを使用した風味豊かな鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g  
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg  
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033733087

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.1g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	1.6g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。  
※秋冬限定商品です。



## コクとうま味の みそちゃんこ鍋 スープ

国産素材で作ったみそに、風味豊かな鰹、昆布、煮干のだしが効いた、コクとうま味のみそちゃんこ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g  
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg  
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331047

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.9g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	1.6g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。  
※みその原料大豆は国産です。  
※秋冬限定商品です。



## あっさり醤油味の 寄せ鍋 スープ

小豆島産本醸造丸大豆醤油をベースに、昆布、かつおなどの風味豊かなだしで仕上げた寄せ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g  
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg  
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331306

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	1.8g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。  
※しょうゆの原料大豆は遺伝子組換えではありません。  
※秋冬限定商品です。



## ピリ辛みそ味の キムチ鍋 スープ

豆板醤の辛みとみそのうま味を、ほどよい酸味の玄米黒酢で仕上げたキムチ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g  
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg  
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331320

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.8g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	2.0g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。  
※みその原料大豆は遺伝子組換えのものとは分けて表示したものを採用しています。  
※秋冬限定商品です。



※掲載商品の仕様・価格等は予告なく変更する場合がございます。取扱いを中止する場合がございますのでご了承ください。

大地のいしから、新しい幸せを。

**marusan**

〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1番地

TEL 0564-27-3747 FAX 0564-27-3716

URL <https://www.marusanai.co.jp/>



# No.3 特別注文書-B

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

## 第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 火コース **1/24**

金コース **1/27**

提出日 火コース 1/10  
金コース 1/13

	商品名	注文数	税込価格
	<b>カレーの壺シリーズ</b>		
5701	カレーの壺ペッパー (黒ホール)20g <b>5円引</b>		389
5702	カレーの壺-ペッパー (黒粗挽き)20g <b>5円引</b>		389
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml <b>5円引</b>		302
5708	カレーの壺チャツネ 260g <b>58円引</b>		626
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		508
5705	カレーの壺マイルド220g <b>10円引</b>		626
5706	カレーの壺オリジナル220g <b>10円引</b>		626
5707	カレーの壺スパイシー220g <b>12円引</b>		626
5763	トルト・カレーの壺 秣カレ 辛口 180g <b>5円引</b>		497
5995	トルト・カレーの壺 キマカレ 辛口 180g <b>10円引</b>		497
5996	5個トルト・カレーの壺 キマカレ 180g×5 <b>55円引</b>	2,457	
5764	トルト・カレーの壺 ホカカレ 中辛 180g <b>5円引</b>		497
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレ 180g <b>5円引</b>		497
5862	カフェインレスコーヒー粉 100g <b>46円引</b>		994
5795	「Artisan」紅茶アソートBOX (1.8g×6包) <b>105円引</b>		756
5857	「Artisan」ドリップコーヒーデカフェ9g×12包	2,333	
5863	ドリップコーヒーデカフェ 12包セット	2,333	
5864	コーヒーゼリー 12包セット	2,851	
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 200g	972	
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 200g	972	
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g	972	
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g	972	
5870	カフェ・エル・ドラド(粉)150g	756	
5714	簡単カフェパック 15g×6包 <b>58円引</b>		626
5711	シンガンパティ紅茶 100g		540
5710	アールグレイ紅茶 80g		756
5709	ダーズリンティー 80g		994
5746	ティバッグ アールグレイ紅茶1.8g×14包		518
5726	ティバッグ ダーズリンティー1.8g×10包	休止	518
5715	ココア 130g		648
5712	チャイパック 3g×12		475
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)		648
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)		648
5993	ぼくらが作った煎茶 70g		918
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g		648
5767	林農園の烏龍茶 70g		950
5769	林農園の烏龍茶(ティバッグ)1L用(5g×12包)		691
5768	林農園の烏龍茶(ティバッグ)(1.5g×10包)		518
5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g	1,944	
5868	リックさんのメープルシュガー 125g	961	
5873	シンガラジャの天日塩 150g	410	
5874	シンガラジャの天日塩 1kg	1,188	
5772	オートミール 230g	410	
5798	メープルグラノーラ(マッコカシュー) 220g	1,058	
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g	1,058	

	商品名	注文数	税込価格
5720	ドライマンゴー 65g		562
5757	ドライパイナップル 60g		518
5876	ブルーベリー 120g		626
5724	ドライクランベリー 70g		497
5727	レーズン 165g		432
5725	干しいちじく 140g	休止	648
5742	ドライフルーツナッツミックス90g		583
5739	ラム酒漬ドライフルーツナッツ 120g	休止	691
5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		626
5745	アーモンド 70g		615
5751	ピスタチオ 70g		626
5735	クルミ(生) 65g		626
5734	マカデミアナッツ 65g		626
5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g		648
5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g		626
5736	よくばりナッツ 80g		626
5887	徳用ミックスナッツ 200g		1,350
5888	徳用アーモンド(食塩不使用)230g		1,350
5889	徳用クルミ(生) 200g		1,188
5848	きなこクルミ 65g		486
5758	黒糖クルミ 65g		486
5723	メープルアーモンド 40g		475
5738	カシューナッツ カレー味 60g		594
5867	スドン村の黒くるみ 55g		497
5967	有機ミルクチョコレート 100g		670
5968	有機ビターチョコレート 100g		670
5969	有機エクストラチョコレート 100g		670
5971	有機ホワイトチョコレート 100g		810
5966	有機ソルト&アーモンドチョコレート100g		756
5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g		756
5970	有機ブラリネチョコレート 100g		756
5972	有機ウィンターチョコレート 100g		810
5753	有機オレンジビターチョコレート 50g		400
5754	有機ジンジャーレモンチョコレート 50g		400
5759	有機エスプレッソチョコレート 50g		400
5761	有機カカオ80%チョコレート 50g		400
5744	レーズンチョコ 50g		475
5730	クランベリーチョコ 40g		475
5778	塩チョコ×カシュー 35g		475
5728	珈琲豆チョコ 50g		475
5779	緑茶チョコ×カシュー 35g		475
5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g		475
5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ40g		475
5794	グランベリーチョコ×パイン×ナッツ40g		475

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。

# カレーだけじゃない、カレーの壺

カレーの壺は、スパイスと香味野菜の旨みがギュッと凝縮された調味料。色々な料理に使えてご家庭の料理に味付けの選択肢を増やしてくれます。



カレー炒飯

SALE

辛さレベル 1/1

5707

カレーの壺スパイシー

220g(約22皿分)

613円(税込)

通常価格626円(税込)

原材料: 醸造酢、食塩、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、にんにく、米、コリアンダー、乾燥ココナッツ、ココナッツオイル、その他香辛料 原産国: スリランカ

辛さレベル 1/2

5705

カレーの壺  
マイルド

220g(約22皿分)

616円(税込)

通常価格626円(税込)

原材料: 醸造酢、食塩、コリアンダー、岩糖、米、にんにく、ターメリック、クミン、たまねぎ、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、しょうが、その他香辛料 原産国: スリランカ

辛さレベル 1/1

5706

カレーの壺  
オリジナル

220g(約22皿分)

616円(税込)

通常価格626円(税込)

原材料: トマトペースト、醸造酢、レモングラス、食塩、たまねぎ、米、にんにく、しょうが、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、ガランガル、その他香辛料 原産国: スリランカ

ペッパー

5701

黒ホール

5702

黒粗挽き 各20g

各383円(税込)

通常価格389円(税込)

原材料: こしょう 原産国: スリランカ

5703

ココナッツミルク 200ml

297円(税込)

通常価格302円(税込)

原材料: ココナッツ(安定剤(グァーガム)) 原産国: スリランカ

コクを足すにはこれ!  
マンゴーとスパイスを煮込んだ  
甘辛ソースです

5708

チャツネ

260g

564円(税込)

通常価格626円(税込)

原材料: 粗糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし/増粘剤(ペクチン: オレンジ由来) 原産国: スリランカ 賞味期限: 2023/11/30 以降

SALE



小麦粉  
不使用

手軽に1人分の本格カレーを！

# カレーの壺のシトルトカレー

カレーの壺をベースにした、ココナッツミルクのカレーです。1人分のお食事や、保存食にぴったりです。使用するスパイスやハーブの多くは、自社農園または契約農家で栽培・加工されています。

辛口

## キーマカレー

180g

5995 1個

486円(税込)  
通常価格497円(税込)

5996 5個セット

2,398円(税込)  
通常価格2,457円(税込)

原材料：ココナッツミルク、鶏肉、香辛料、  
トマトペースト、ココナッツオイル、たまねぎ、  
米、粗糖、食塩 原産国：スリランカ  
賞味期限：2024/1/19以降

SALE



青とうがらしの  
さわやかな辛さが後を引く  
カレーに仕上げました



中辛

豚肉にとろとろのナスと  
ココナッツミルクを合わせ、  
程良い辛さに仕上げました。

SALE



5764

## ポークカレー

180g

491円(税込)  
通常価格497円(税込)

原材料：野菜(なす、たまねぎ)、豚肉、  
ココナッツミルク、トマトペースト、  
ココナッツオイル、香辛料、乾燥ココ  
ナッツ、米、食塩、醸造酢 原産国：  
スリランカ

辛口

平飼い鶏に玉ねぎと  
ココナッツミルクを合わせ、  
パンチのある辛さに。

SALE



5763

## チキンカレー

180g

491円(税込)  
通常価格497円(税込)

原材料：たまねぎ、鶏肉、ココナッツ  
ミルク、香辛料、ココナッツオイル、ト  
マトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥  
ココナッツ 原産国：スリランカ

辛さ控えめ

ほくほくの有機ひよこ豆が  
たっぷり入って大満足。  
やさしい味わいのスパイス。

SALE



5875

## ひよこ豆カレー

180g

491円(税込)  
通常価格497円(税込)

原材料：ココナッツミルク、ひよこ豆、  
ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料、  
トマトペースト、醸造酢、食塩、粗糖、  
米 原産国：スリランカ



153-0062  
東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 HP:https://www.p-alt.co.jp

Instagram 始めました！

第3世界ショップ



# コーヒー&紅茶 特別セール!!

二酸化炭素と水だけで、  
カフェインを90%以上カット!

華やかなアロマ、  
マイルドな味わいです。



特別  
価格

5862

## カフェインレス コーヒー粉 100g

特別価格**944円(税込)**

通常価格994円(税込)

原材料: コーヒー豆 生豆原産国: グアテマラ  
賞味期限 2023/3/22 以降のものをお届けします。

特別  
価格



5714

カフェインやタンニンが出にくく、  
マイルドなコーヒーが作れるコーヒーパック。

## 簡単カフェパック

15g×6包

特別価格**564円(税込)**

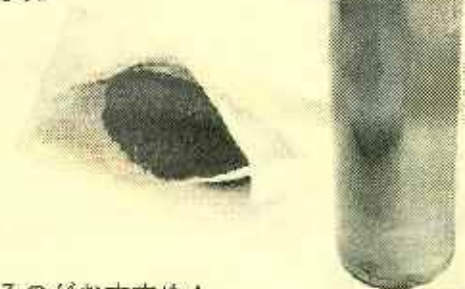
通常価格626円(税込)

原材料: コーヒー粉 生豆原産国: グアテマラ、ブラジル  
賞味期限 2023/7/5 以降のものをお届けします。

### 簡単カフェパックの楽しみ方

250~350mlを目安に1袋を入れてください。約6~8時間置き、  
好みの濃さになったらパックを取り出して出来上がりです。

- パック1袋+常温水250ml | しっかりコクのあるコーヒー
- パック1袋+常温水350ml | すっきりごくごく飲めるコーヒー
- ホットで飲む場合は、 水出したコーヒーをお鍋で温めるのがおすすめ!



### 紅茶ティーバッグ 3種各2包入り



アールグレイ  
ティー

ダージリン  
ティー

ブラック  
ティー

デザイン由  
山本 頼子  
Yorie Yamamoto

デザイン由  
水野 貴男  
Takao Mizuno

デザイン由  
北野 聖佳  
Mika Kitano

特別  
価格

5795

## Artisan 紅茶 アソート BOX

特別価格**643円(税込)** 1.8g×6包

通常価格756円(税込)

[アールグレイ] 原材料: 紅茶 (インド) / ヘルガモット香料、  
[ダージリン・ブラックティー] 原材料: 紅茶 (原産国: インド)  
賞味期限 2023/3/8 以降のものをお届けします。





世界に誇る台湾銘茶

# 林農園の烏龍茶

## 台湾烏龍茶ならではの 味わいの変化を楽しみたいなら

茶葉で淹れるお茶の魅力は、2煎目以降も移り変わる味わいを楽しめること。1煎目はくちなしの花のような香りと、やわらかな甘みが口いっぱいに広がります。2煎目は、ふんわり香ばしい香り、キレのよい苦みを感じます。少しずつ抽出時間を長くしていくのがポイント。茶葉そのままならでは魅力を、手軽に味わえるカップ1杯分のティーバッグタイプ、存分に楽しめるリーフタイプをご用意しています。



茶葉をカットせずそのままティーバッグに

5768

ティーバッグ  
林農園の烏龍茶  
(マグカップ用)

/1.5g×10包

518円(税込)

原材料:茶(半発酵茶)  
原産国:台湾



マグカップ  
用

茶葉の広がりを目で見ても楽しめるリーフタイプ

5767

林農園の烏龍茶

/70g

950円(税込)

原材料:茶(半発酵茶)  
原産国:台湾



リーフ

手軽に楽しむ1L用ティーバッグ



5769

1リットル  
用

林農園の烏龍茶  
ティーバッグ(1リットル用)

/5g×12包

691円(税込)

原材料:茶(半発酵茶) 原産国:台湾

## やかんにポンっと入れるだけ！ ごくごく飲める1リットル用

烏龍茶の味わいを手軽に楽しめるように、カットした茶葉を使用しています。一包で約1リットルの烏龍茶を気軽に味わえます。水出しなら冷蔵庫で数時間。お湯だしなら熱湯に入れて2、3分。台湾烏龍茶を身近にお楽しみいただけます。

### 「正直な食べ物を作る」思いが育くむ烏龍茶

くちなしの花のような香りと、美しい黄金色の台湾烏龍茶を届けてくれるのは、烏龍茶作り名人の林(リン)さん親子。子孫の代まで立派な土地を残すべきと有機栽培に取り組み、名人技と努力で香り高い烏龍茶を作っています。現在は息子の和香(ホウチュン)さんに代替わりし、父親の文経(ウェンチン)さんから受け継いだ卓越した技術で、一昼夜かけて香り高い烏龍茶に仕上げられています。



(右)農家の人手不足・後継者難という問題にも新たな道を切り開いている取り組みが評価され、2017年には、台湾の優れた農業者に与えられる「十大特展」を受賞した和香さん



153-0062  
東京都目黒区三田2-7-10-102  
TEL:03-3793-2147 HP:http://www.p-alt.co.jp

Instagram 始めました！

第3世界ショップ



# No.3 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 1/24**

**金コース 1/27**

提出日  
**火コース 1/17**  
**金コース 1/20**

## 山織

商品No	チラシNo	商品名	サイズ・カラー	注文数	税込価格
7773	NTW001	【直送】キャメル&オーガニックコットン肌掛布団 <b>特価</b>	シングル		38,500
7774	NTW002	オーガニックコットンスムース掛け布団カバー <b>特価</b>	シングル		13,200
7595	NTW003	キャメル&シルク混冷えとり靴下 婦人用	22~24cm		1,980
7596	NTW004	キャメル&シルク混冷えとり靴下 紳士用	25~27cm		1,980
7590	NTW005	キャメル&シルク混冷えとりレッグウォーマー	フリーサイズ		2,970
7717	NTW006	キャメル混ほっかほか膝サポーター	フリーサイズ		2,750
7736	NTW007	キャメル混ロング靴下 婦人用	22~24cm		2,200
7737	NTW008	キャメル混ロング靴下 紳士用	25~27cm		2,200
6675	NTW009	岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組 M	58cm M		8,800
6676	NTW010	岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組 L	58cm L		8,800
6677	NTW011	岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組 LL	58cm LL		8,800
6678	NTW012	岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組 3L	58cm 3L		8,800
6681	NTW013	岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組 M	63cm M		8,800
6682	NTW014	岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組 L	63cm L		8,800
6683	NTW015	岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組 LL	63cm LL		8,800
6684	NTW016	岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組 3L	63cm 3L		8,800
6687	NTW017	NEW【直送】ヤク毛布 シングル <b>特価</b>	シングル		30,800
7569	NTW028	キャメル混腹巻 <b>特価</b>	50~94cm		2,750

※5Eこだわり楽々シューズは返品・サイズ変更等の対応が出来ない為、ご注文をお受け出来ません。

<岡山デニム> フリーパンツ 2色組

程よい厚みで  
ぐんぐんと伸びる。

年中活躍! デニムの聖地岡山から、ストレッチ素材のラクチンデニムが登場。シックな雰囲気を出せるブラックデニムと、トップスや靴を選ばない汎用性の高い定番ネイビーの2色組。

やわらかな横伸び素材を使用したフリーパンツ。



ウエスト  
総ゴムで楽々!

選べる股下  
58・63cm

2色組  
ブラック ネイビー

どちらも  
使いやすい  
カラー!

オールシーズン  
洗濯機OK  
日本製

日本のジーンズ愛用者だけでなく、世界から注目を集めている「岡山デニム」岡山デニムの魅力は、長い年月をかけて培われた職人が手作業を惜しまず作り出す、インディゴ染料ならではの美しい色。また、秋冬染める際、わざと中間を染めず白く残す「芯白」と呼ばれる染色技術は、世界でも高く評価されています。



岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組		岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組	
商品番号	NTW009 M	商品番号	NTW013 M
商品番号	NTW010 L	商品番号	NTW014 L
商品番号	NTW011 LL	商品番号	NTW015 LL
商品番号	NTW012 3L	商品番号	NTW016 3L

8,000円(税別) 8,800円(税込)

●サイズ/別表参照 ●股下58/63cm共通、一着当たり/M:370g、L:380g、LL:385g、3L:390g ●素材/綿98%、ポリウレタン2% ●洗濯/洗濯機可 ●日本製

サイズ	ウエスト	ヒップ	総丈	裾幅
M	(64~70)	(87~95)	87/92	17
L	(69~77)	(92~100)	88/93	18
LL	(77~85)	(97~105)	89/94	18
3L	(85~93)	(102~110)	90/95	19

適度なストレッチ

ウエスト楽々



<ヤク> ヤク毛布

しっとりしたなめらかさ。  
カシミヤ並みの肌ざわり。

特にやわらかく良質で希少な産毛だけを貨況に100%使用。高級感のある黒茶色は、ヤク繊維の天然の色です。

日本製

NEW



上質なヤクの  
産毛だけで仕上げた  
やわらかさと  
あたたかさ。

生地アップ

お客様の声  
ポカポカしてきて、保温されているような感じで、暑くもなく寒くもなくちょうど良く快適に寝られています。汗湿りも吸収調節されているような感じがします。とても柔らかな感触で、厚みはあるのに軽く、とても気持ちが良い毛布です。

ヤク毛布 特価

商品番号 NTW017 シングル

42,000円(税別) 46,200円(税込)

28,000円(税別) 30,800円(税込)

●サイズ/40×200cm ●重さ/1000g ●素材/純羊毛100% ●産毛部分:ヤク100% ●製法:ダブルステール100% ●洗濯/ドライクリーニング ●日本製

こだわりの品質

驚くほど蒸れないヤクの毛

新しい実験を重ねるべくヤクの毛は、カシミヤと同様にやわらかく肌ざわりがよい。また、カシミヤよりも高い保温性を持ってます。保温性も高く、ムレずにあたたかい高級天然繊維です。

確かな原料にこだわっています

財団法人毛織品検査協会の厳しい検査の結果、特にやわらかく良質で希少な産毛だけを貨況に100%使用しました。寝られるやわらかな合いを味わってください。

長時間ふんわりとした使用感

厚みにも強い性質があるヤクの毛は、毛玉にもなりにくく、丈夫で長持ちします。寒い冬の季節も暖かく快適なヤク毛布は冬物アイテムに最適。

<牛革> 5Eこだわり楽々シューズ

「幅広」なのに「おしゃれ」。外反母趾の足に嬉しい「5E」サイズの神シューズ。

サイドにエナメルのリボンポイントがあり、幅広5Eでありながらスマートな印象に仕上がっています。牛革に撥水加工を施してあります。

日本製高級牛革を使用したこだわりの5Eシューズ。



牛革 (撥水加工) 抗菌防臭 幅広 5E 軽量 205g 230mm片足

オールシーズン 日本製

こだわりの品質

アーチを支える中敷き。



土踏まずの落ち込みを中敷きがサポートするので疲れにくい。かかとには衝撃吸収材も内蔵。

かがみず楽に履けるサイドファスナー



ひとひらファスナー仕様で、足がスッと入ります。ひとひらフィット感を調節できるから、幅広牛革の方でも楽に履けます。

熟練の職人の技が一足に集結。



履き慣れの町といわれる神戸の靴職人が、デザインと履き心地のどちらにもこだわって、一足一足丁寧に作り上げています。

<本革(牛革)> 5Eこだわり楽々シューズ 特価

商品番号 NTW018 ベージュ(22.5cm)

商品番号 NTW019 ベージュ(23.0cm)

商品番号 NTW020 ベージュ(23.5cm)

商品番号 NTW021 ベージュ(24.0cm)

商品番号 NTW022 ベージュ(24.5cm)

商品番号 NTW023 ブラック(22.5cm)

商品番号 NTW024 ブラック(23.0cm)

商品番号 NTW025 ブラック(23.5cm)

商品番号 NTW026 ブラック(24.0cm)

商品番号 NTW027 ブラック(24.5cm)

13,800円(税別) 15,180円(税込)

9,800円(税別) 10,780円(税込)

●素材/アッパー:牛革、インソール:エナメル、ソール:合成樹脂 ●製法:ダブルステール100% ●洗濯/ドライクリーニング ●日本製

<キャメル混> 腹巻

キャメルのあったか腹巻。薄手で、着衣にひびかない。

キャメルの中でも最高級ランクのベビーキャメルのあったかさ、柔らかさを併せ持った、オールシーズン使える腹巻です。

ベビーキャメル 日本製 やわらかい肌ざわり

日本製

洗濯機OK



お客様の声

一年中、腹巻を着用しています。いろいろな試しましたが、この腹巻はふんわりやわらかくて、着るのにあたたかいです。それに比べて、ごわごわしたもので、とても使い勝手がいいです。外でも使えます。チクチクせず、いい商品だと思います。

土踏まずを支えてくれるので、立った時に安定感があり、歩きやすいです。ウォーキングが趣味なので、喜んでいます。



やさしい肌触り。洗濯機洗いしても、羊毛100%素材に比べ、縮みにくい。

<キャメル混> 腹巻

商品番号 NTW028 特価

3,500円(税別) 3,850円(税込)

2,500円(税別) 2,750円(税込)

●商品/フェイスサイズ:50-94cm ●平置きサイズ:50×127cm ●素材/アクリル58%・ベビーキャメル42% ●製法:ダブルステール100% ●洗濯/ドライクリーニング ●重量:440g ●洗濯/洗濯機可 ●日本製

天然屋 camelia 株式会社 山崎 415-0259 愛知県岡崎市本町16番地21 TEL:053-545-1221 FAX:053-67-5271 E-mail: yamaken@tennenya.com 天然屋 株式会社 http://www.tennen-ya.com

<キャメル&オーガニックコットン> 肌掛け布団&布団カバー

手放せなくなるサラふわ感。熟睡したい方、ぜひお試しを。

中わたはキャメルの羊毛100%で、軽くて暖か。真冬はお手拭きの布団と重ねて、春・秋はこの肌掛け布団一枚でちょうどいい暖かさです。身体がほっとするサラふわの心地です。

100%  
オーガニックコットン  
100%  
100%  
キャメル

日本製  
オールシーズン  
年中いつでもお使い可

吸い付くようなとろんとした肌ざわりに癒されます。

お客様の声  
しっとりとした生地が肌馴染みよく感じて気持ちいい。布団に入るのが毎晩楽しみです。  
48歳 女性  
10年前にこのキャメルの肌掛け布団に出会って以来、ずっと使い続けています。自分の体温に包まれて眠る、そんな感じでとても好きです。  
71歳 女性

キャメルわたへのこだわり

こだわりの品質



中わた アップ

高級繊維ニホ コーナシ布団 カーベト・マト  
中わたはキャメル100%。特に品質が高いアタコブラグダの毛のみを使用。キャメルは繊維同士が絡まないで、へたりにくく、ふんわり感が持続します。

側生地へのこだわり



肌掛け布団アップ

サラやかなオーガニックコットン100%の側生地で、ごわつき感なし。まるで赤ちゃんの産着のようにふんわりとして、とろんとした肌触りに癒されます。



オーガニックコットン100%の側生地  
高級繊維の代名詞スーヒマのオーガニック農場であるアメリカ・テキサス州のドーシアルパレス氏の綿花畑で有機栽培されている茶色のオーガニックコットンを使用。染色の必要がないため、物の自然な色合いが楽しめます。

素材のよさを最大限に



吸い付くようなとろんとした肌ざわりに癒されます。

薄く引きのばしたキャメル綿を、お菓子のモルフィーユのように重ねた多重構造。わたとわたの間に暖かい空気をたくさんため込むことができるから「暖かさ」が伝わります。

特価 直送  
<キャメル&オーガニックコットン>  
肌掛け布団  
商品番号 NTW001 シングル  
60,000円(税込) 66,000円(税込)  
35,000円(税込) 38,500円(税込)



側生地と同じやわらかなスムーズ生地のカバー。併せてお使いになるとより一層長持ちします。

特価  
<オーガニックコットン>  
スムーズ掛け布団カバー  
商品番号 NTW002 シングル  
16,000円(税込) 17,600円(税込)  
12,000円(税込) 13,200円(税込)

<キャメル混> 冷えとり靴下・レッグウォーマー

キャメルの暖かさシルクのしっとり感をこの一足で実現。

キャメルとシルク的作用を一足で体感できる、重ね履き要らずの靴下とレッグウォーマー。履き口ゆったりで、締め付け感が無い方にもおすすめ。



まるで足湯のような暖か心地の多重構造

オールシーズン  
年中いつでもお使い可  
洗濯機OK  
日本製

<キャメル混> ほっかほか膝サポーター

キャメルのぬくもりで膝をサポート。

膝が冷えると、足だけでなく体全体の冷えにつながります。夏の冷房対策や就寝時の足の冷え対策にもオススメ。ムレにくく温かいキャメル混のサポーターです。



洗濯機OK  
日本製

ナイスフィット!

伸縮性が高く、締め付け感がないので、長時間使用しても疲れません。キャメルは繊維表面がなめらかなので、洗っても固くなりなく、ふんわり感が長持ちします。

お客様の声  
窮屈を感じなくて、膝の曲げ伸ばしもしやすいです。いろいろなサポーターを試しましたが、今のところ一番のお気に入り。長さもたっぷりあって、とてもあったかいです。  
73歳 女性



膝のカーブに合わせた形状で、動きやすい。

ムレやすい膝裏は、透気性の良い編み地になっています。

特価  
<キャメル混> ほっかほか膝サポーター  
商品番号 NTW006  
2,500円(税込) 2,750円(税込)

こだわりの品質  
キャメルとシルクのいいとこ取り。表側のキャメルが高い保湿性を足元から保ち、冷える原因のひとつ「汗」は肌側のシルクが吸収と発散。天然のチカラで冷え対策できる靴下です。



【レッグウォーマー 裏側】

<キャメル&シルク混>  
冷えとりレッグウォーマー  
商品番号 NTW005  
2,700円(税込) 2,970円(税込)

裏面は靴下同様シルク混生地。

オールシーズン  
年中いつでもお使い可  
洗濯機OK  
日本製

<キャメル混> ロング靴下

パイル編みのふんわり感が足を包むロングタイプ。

肌側が全面パイル編みの厚手のロング靴下。肌触りはふんわり柔らかく、キャメルの保温性と吸湿・発散性でムレにくく暖かい靴下です。足に嬉しいゆったりとラクな履き心地。



ふんわり包み込むチカラが、リラックス感のある履き心地

洗濯機OK

日本製



ふんわり厚手のパイル編み。履き心地・吸湿性に優れています。

お客様の声  
履き口のところがきつくないのでとても楽です。長さもあるからしっかりとあったかいです。冷え症なので、この靴下はもう手放せません。  
45歳 女性

<キャメル混> ロング靴下  
商品番号 NTW007 婦人用  
商品番号 NTW008 紳士用  
2,000円(税込) 2,200円(税込)

こだわりの品質  
表側キャメルアクリル、裏側オーガニックコットン  
内側がふんわりパイル編みになっている。ふんわりやわらかい厚手の靴下です。ロングタイプなので、大活躍の場があります。履き口の締め付け感も心地よく、楽です。

天然屋 tenmei 株式会社 山崎  
〒443-0825 愛知県豊橋市本町1-6-21  
TEL: 0533-07-1221 FAX: 0533-07-5271  
E-mail: yam@tenmei.co.jp  
営業時間: 10:00~18:00(土曜・日曜・祭日休業)  
http://www.tenmei.co.jp  
〒443-0825 愛知県豊橋市本町1-6-21  
TEL: 0533-07-1221 FAX: 0533-07-5271  
E-mail: yam@tenmei.co.jp  
営業時間: 10:00~18:00(土曜・日曜・祭日休業)  
http://www.tenmei.co.jp



## No.2 特別注文書-B

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

# オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日

火コース 1/10 金コース 1/13

配送日

火コース 1/24

金コース 1/27

季節商品のため、在庫終了の場合は  
お届けできないこともあります

商品No.		商 品 名	数	価格
<b>★麺類</b>				
5301	7701	オ-サワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		550
5184	7706	オ-サワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		696
5302	7702	オ-サワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		561
5303	7705	オ-サワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		561
5304	7703	オ-サワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		561
5305	7700	オ-サワのやきそば(蒸し麺) 150 g		189
<b>★調味料 佃煮</b>				
5306	7715	有機白みそ 500 g		718
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
<b>★海藻類 海産物</b>				
5339	7752	天草産湯通し塩わかめ 200 g		518
5310	7751	鳴門産 生わかめ(湯通し塩蔵ワカメ) 250 g		702
5311	7749	戻しひじき 100 g		321
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産) 40 g(20 g × 2)		232
5313	7890	国産釜あげしらす 50 g(25 g × 2)		367
<b>★加工食品</b>				
5314	7739	おさかなソーセージ 90 g(45 g × 2本)		302
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬 80 g		475
5316	7732	味付いなりあげ 6枚		397
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ	休止	237
5317	7734	京なま麩(プレーン・よもぎ) 100 g		561
5318	7730	とろゆば 180 g		648
5319	7849	本さしみゆば 180 g		702
	7856	国産有機なめらか絹豆腐 240 g	取り扱いません	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いません	372
5322	7854	有機みりん粕 200 g	休止	462
5321	7864	お好み角てん 360 g	休止	170
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7796	ANP71・シナジーブルーベリー 150 g		216
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とがち野酵母(冷蔵) 100 g		885

# No.3 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 **1/24** 金コース **1/27**

提出日 火コース 1/10  
金コース 1/13



## 創健社のおすすめ麺 (2ヵ月1回)

創健社の麺類いろいろ、2ヵ月に1回の企画です。  
お見逃しなく！

商品No.	商 品 名	注文数	価格
<b>●有機JAS認定のノンフライ麺</b>			
5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし) 75g×3		525
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン 110g×3		826
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン 121g×3		826
5578	有機ノンフライ塩ラーメン 110g×3		826
<b>●お湯かけ麺</b>			
5568	お湯かけ麺 鳥南ばん味そば 71g×3		632
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		632
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		632
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		632
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		648
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 <b>☆一番人気!</b>		648
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3		648
<b>●創健社の麺類いろいろ</b>			
5592	本場讃岐うどん 250g		259
5593	厳選干しうどん伝統製法讃岐うどん 250g		270
5558	特撰そば 200g		443
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		567
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		599
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		697
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>すこ~しお買い得!</b> </div>			
5560	らーめん5種15袋セット みそ3 塩3 四川3 博多風3 醤油3		2,921

# 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)。荷造りは事務所でいたし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
関西地方	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

# ♥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（ ）

Large rounded rectangular area with a dotted border containing several horizontal lines for writing.

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  
ご連絡ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させていただきます。  
（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（ ）

# けんこう

# 378

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



澤木一貴先生

パーソナルトレーナー。株式会社SAWAKI GYM代表取締役。静岡県内の整形外科病院でトレーナー科主任を歴任し、リハビリ後の方からトップアスリートまで医学的根拠に基づき指導。その後専門学校講師を務めた。現在はトレーナー活動の他、講演やメディアで健康情報を発信している。東京(品田馬場・早稲田)と神奈川(北谷)にパーソナルトレーニングジム「SAWAKI GYM」を運営。  
【本社・早稲田本店】〒162-0041 東京都新宿区早稲田試巻町110 アークアイズB1階  
TEL SAWAKI GYM 発/ fax 03-6265-9656

65歳以上の高齢者の人口は3600万人を超えて、3人に1人がおじいちゃん・おばあちゃん時代になってきました。もちろん元気なお年寄りも多いのですが、歳とともに崩れゆく姿勢、動かなくなる関節、肩こりや腰痛の増加など、体の問題に

悩む方も多くなっています。もちろん体を動かすことが良いことはわかっていますが、トレーニングというところを想像しがちです。そこで「長寿」をテーマにし、中高年で

効果的なエクササイズである「体幹トレーニング」が注目されています。胴体の筋肉や関節を正しいバランスや動きに整え、姿勢改善や代謝向上といったあらゆる効果を引き出し、日常生活を快適にする「体幹トレーニング」を提唱する澤木一貴先生にお話を聞きしました。

あらゆる効果を引き出し、日常生活を快適に

## 健康長寿は「体幹トレーニング」から

機能解剖スペシャリスト  
パーソナルトレーナー

澤木一貴先生に聞く



## 体幹を鍛えるとは 体の軸をいかに

なぜ体幹のトレーニングが必要なのでしょう。

澤木 まず体幹とは何かということを知らない方が多いと思います。簡単に説明しますと、頭と腕、足を除いた胴体の部分を指します。肩の関節や股関節周りの小さな筋肉、背中の筋肉などを含めて体幹になります。しかし「幹」という文字が入っているからといって、単に胴体を鍛えるということではありません。体の幹、つまり体の軸をしっかりとすることが

のび。

歩く、座る、立つという基本的な動作にはすべて体幹が関わっています。例えばお腹にある体幹の1つ「腹横筋(ぶくおつきん)」というのがあります。この筋肉には何か軽いものを手に持っただけでも、手の先から刺激が伝わるようになっていきます。この筋肉のおかげで正常に手足を動かすことができるのです。ところが、この筋肉が衰えてくると、体幹部以外の末端の筋肉に負担がかかります。この結果、膝や腕が痛いといった負担の連鎖につながります。このように体幹が衰えて力が入らなくなると、手足などを無理やり使おうとして、体を痛めることにな

るのび。

つまり体幹を鍛えておけば、足を上げるときや腕を振ることが楽になる。また日常の動作が快適になり、姿勢も良くなり、疲れにくい体にもなるのです。ですから健康な長寿を目指すならば体幹を鍛えることが必要になります。

**正常な姿勢を維持するためにも体幹の鍛えが必要**

一歳をとるにつれて、猫背になってくる人が多いように感じますが、やはり体幹と関係があるのでしょうか。

澤木 デスクワークやスマートフォン普及、また家庭では料理や洗濯などの家事などで長い時間同じ姿勢をとる場合が多くなっています。こうした影響で猫背気味の人が増えているのです。理想の姿勢は背骨がS字カーブを描き、耳、肩、骨盤、膝、くるぶしの外側が一直線上に並んでいます。このS字カーブは重力を流すためにあります。そのおかげで、立つ、歩くなどの動作の際に負担が少なくなるのです。U字型の背骨になって、背骨

に關係する筋肉が衰えてきます。そして正常なS字カーブではなくなり、さらに進むと背骨が一本の棒のように固まってしまふのです。こうなると肩や股関節などの周りの筋肉の負担が増えて、波及するよつに悪くなつていきます。ですから自然に正常な姿勢をとれるためには、体幹の筋肉を鍛える必要があるわけです。

**体幹を鍛えるために大事な6つの筋肉**

体幹を鍛えるために重要な筋肉があるのでしょうか。

澤木 快適に生きるために重要な働きをする6つの筋肉があります。これを意識しながらトレーニングすることが効果的です。

●股関節を支える「腸腰筋」  
体幹の奥にあり、主に足を振るときに使われる筋肉。

●体幹を安定させる「腹横筋」  
お腹をベルトのように包んでいて、腹圧を高め、体幹を安定させる筋肉。

## 体幹が弱い人



- 姿勢が悪い
- 猫背になる
- ぽっこりお腹になる

- 肩こりや腰痛になりやすい
- 疲れやすい

## 体幹が強い人



- 姿勢がよくなる
- 肩こりや腰痛が改善する
- 疲れにくくなる

- 体が引き締まる
- 歩きやすくなる
- 呼吸がしやすくなる

●背骨を支える「脊柱起立筋」  
脊柱を起し、背骨を支える筋肉。

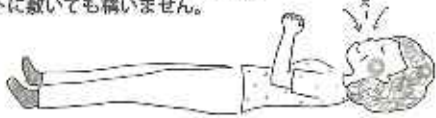
●前屈を司る「腹直筋」  
主に体を前に曲げるときに使われる筋肉。

●側屈・回旋を司る「腹斜筋」  
体を横に倒す側屈、体をひねる回旋に使われる筋肉。

●下半身を支える「大腿筋」

## 骨盤周りを整える 寝て片膝抱え

1 仰向けになり、真っすぐに寝ます。枕を頭の下に敷いても構いません。



●目安回数  
左右各5回×1セット

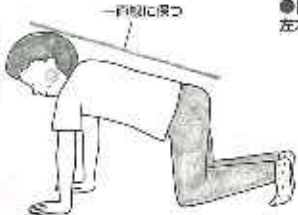
2 息を吐きながら片膝を胸に抱えて、そのまま2秒キープ。鼻から息を吸いながら、ゆっくり元に戻します。反対側も同様に、左右5回ずつ行いましょう。

●ポイント  
股関節に痛みが出ない範囲で、膝を胸に近づけます。抱えていないほうの足のつま先は天井に向け、膝はできるだけ伸ばします。



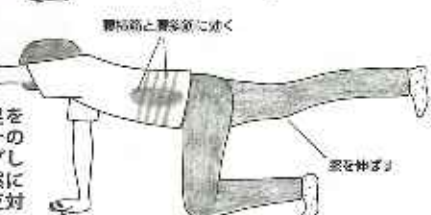
## 体幹全体のバランスを整える 四つん這いバランス

1 肩の下に手、股関節の下に膝をつき、四つん這い姿勢をつくっておきます。



●目安回数  
左右各10秒×1セット

2 左手を前に、右足を後ろに伸ばし、そのまま10秒キープします。呼吸は自然に行いましょう。反対側も同様に。



## 呼吸が楽になり肩周りも快適 寝てアーチェリー

1 横向きに寝たら肩、股関節、膝をそれぞれ直角に曲げておきます。



●目安回数  
左右各5回×1セット

2 息を吸いながら、弓を引くように胸体(胸椎)を捻ります。そのまま2秒キープしたら、息を吐きながら元の位置に戻します。反対側も同様に、左右各5回行いましょう。



●ポイント  
胸椎をくっつけて行い、背すじを伸ばした姿勢にしましょう。

股関節の伸展や立ち上がるときに使われる筋肉。  
頑張りすぎない  
正確なトレーニングが大事  
トレーニングにはどのような姿勢で取り組むのが良いのでしょうか。  
澤木 トレーニングというとき、つい息を込んで無理なトレーニングをして、怪我をしたり、長続きし

ない人は少なくないようです。しかし間違ったトレーニングを100回続けるより、少ない回数でも正しいフォームで行うことが大事です。  
腰が反りすぎているか、背中が丸くなっているか、呼吸の仕方は間違っていないか、トレーニングの種類によって正しい方法が違いますので、よくチェックしながらすることが必要です。さらに特定の場所を筋トレしすぎると、体のバランスが崩れます。筋肉痛

のときに同じ部位ばかりを鍛えると、血行が悪くなり、筋肉も硬くなります。ですからバランスが大事です。どこの筋肉に効いているかを意識しながら焦らずに行うことが大事です。過激なく同じ強度で継続的に行うことが大切です。このプログラム決して激しいものではありませんが、バランスよく効いてくるものばかりです。今回はこの中から比較的やさしい4つのトレーニングを紹介していきます。毎日1分でも取り入れてみてください。

## わき腹に効いてお腹周りもスッキリ サイドベンド

●目安回数  
左右交互3回×1セット

2 息を吸いながら体を横に倒して、脊柱をしならして2秒キープ。息を吐きながら元に戻します。同じ動作を逆の手で、左右交互に3回ずつ行います。

1 椅子に足を大きく開いて、背すじを伸ばして座ります。片手は腰の後ろに添えておきます。



●ポイント  
体を揺らないように、できるだけ真横に倒していきます。椅子から落ちないように足をしっかり開いて安定した姿勢で行います。

何歳になっても体を変えることは出来ませ  
1歳をとっても体を変えることは出来るのでしょうか。  
澤木 もちろん何歳になっても体を変えることは出来ます。私のジムでは70歳を超える方もいらしていますし、年配の方も増えています。実は私の祖母も90歳からトレーニングを始めて心も体も元気になり

ました。また母も70歳になって、次第に姿勢が悪くなり、体の衰えが出てきました。しかしそこから週4回トレーニングを始めて、10年継続して、80代の今では姿勢も良くなり、しゃべり方までハキハキとするように変わりました。このように歳をとっても筋肉はつきますし、100歳でもトレーニングを行えば体は変わることが出来ます。

## 健康 ニュース

マルチビタミンが  
高齢者の認知能力  
低下に効果

サプリメントのマルチビタミンの摂取が高齢者の認知能力の低下を遅らせる効果があるとの研究が、アルツハイマー病原因協会の学術誌に掲載されて話題となっている。アメリカのノースカロライナ州のウエストフォレスト大学医学部のベーカー教授らの研究で、2万1000人の65歳以上の男女を対象に、3年間に亘ってココアとマルチビタミンのサプリメントが認知能力の低下にどのような影響を与えるか調べたもの。

この結果、ココアは思考能力に何ら影響を与えなかったが、マルチビタミンのサプリメントを摂っていた2000人の人は認知能力の低下を軽減したことが明らかになったという。

マルチビタミンを摂っていた人の思考の低下は摂っていない人に比べて60%の減少に止まり、心臓病の既往症のある人でより効果があることが分かった。

アメリカ人は一般的に栄養摂取の状態が悪いため、ベーカー教授はマルチビタミンが食生活で足りない栄養素を補ったためではないかと述べている。



おいしい時間が  
あふれ出す。

創健社



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

LOVE,  
FOOD,  
PEACE