

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/17		10/24

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/20		10/27



LINE@kangaeru

※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。



## 今週は「おでん」特集

日に日に気温も下がってきましたので、今週は「おでん特集」を企画しました。松下さんの練り製品、内田安喜さんのアゲとがんも、こんにやくや昆布類まで特価でのお届けです。今週はおでんで決まりですね!



### 日本一の品質を目指し天草から心を込めてお届けします 松下かまぼこ店の「練り製品」



おでんにはかかせない練り製品。松下かまぼこ店では、無リンすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作っています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

1431 ちくわ  
60g×3 370円(税込) 5円引

1432 野菜ちぎり天  
150g 370円(税込) 5円引

1433 地魚丸天  
50g×3 375円(税込) 5円引

1434 ごぼう丸天  
50g×3 375円(税込) 5円引

1435 野菜丸天  
50g×3 375円(税込) 5円引

1436 イカ丸天  
50g×3 375円(税込) 5円引

1437 たこ丸天  
50g×3 375円(税込) 5円引

考える会へは無添加製造ラインで特別に製造していただいております。特別ラインでの製造にはある程度の製造量が必要になってきますので、皆さんご利用よろしくお祈りします



### 令和5年全国蒲鉾品評会に於いて農林水産大臣賞を受賞! 地魚かまぼこ(天領)が再開します!

食感、風味、天草の素材にこだわった生魚100%の特製かまぼこ「天領」。松下さんの自信作が季節限定で再開します。天草の生エソ100%、天草の自然塩とエソの煮干しから時間をかけて煮だしたダシを用いて、天草の海の旨味をギュギュッと詰め込んだ板付けの蒸し蒲鉾です。プリプリとした食感で噛むたびにエソの風味と自然な旨みが口にひろがります。

1430 地魚かまぼこ(天領)  
140g 748円(税込)10円引

「原材料」甘エソ100% 天草の自然塩 赤酒 昆布エキス エソだし 砂糖

10月~5月限定

### 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



一枚一枚丁寧に手揚げしています。いなり寿司やいろいろなお料理に。

1411 寿しアゲ  
20g×5 216円(税込) 5円引



お味噌汁やカットして煮物などのお料理に最適です!

1412 生アゲ  
50g×1枚 118円(税込) 5円引



なめらかな食感が特徴のきぬ厚アゲ

1413 きぬ厚アゲ  
220g 168円(税込) 5円引



1つずつ手づくりです。煮物などに

1417 手にぎりがんも  
1枚 148円(税込) 5円引



## 竹嶋さんのりんご「紅玉(こうぎょく)」

今週から竹嶋さんの「紅玉」が始まります。最低限の有機JAS許容農薬を使用し、袋掛けをせずに太陽の光をいっぱいにあびて育った、安全でとっても美味しいりんごです。9kg入りと4.5kg入りは、青森からの運賃を抑えてりんごの価格をできるだけ安くできるように翌々週(10/31, 11/2)のお届けとなります。詳しくは特別注文書(A4)をご覧ください。

903 紅玉 3玉  
3玉 821円(税込)

901 紅玉 9kg  
9kg前後 9621円(税込)

902 紅玉 4.5kg  
4.5kg前後 5028円(税込)

9kgと4.5kgは  
特別注文書(A4)でご注文ください



♣ さつまいもの収穫を行っています。葉と茎を切り落としましたら大きな足跡がいっぱいあります。たぶん鹿です。  
畑の廻りには膝下の高さに2段電牧を張っていますのでイノシシは入っていません。いろんな獣害対策が必要になって来ています。  
..10/3 大津町・古庄廣美..

♣ ようやく朝晩がだいぶ涼しくなってきましたね！  
食欲の秋のおとずれを感じます。熊じゃないので冬眠するわけでもなく夏バテもした事がない自分は年がら年中ため込むばかりで、もしかすると潜在的にいつか起こるかもしれない災害や食糧難に備えているのかもしれないですね。とにかく前向きにとらえていきましょう！  
話はかわりますが最近野菜ケースが端境期を迎えており少し寂しくなっております。もう少しするとたくさん野菜が出てきますのでしばらくお待ち下さい！  
..10/3 網田町・本田泰晴..

♣ 日中はまだ少し暑いですが、朝晩は肌寒く感じる位の気温で外に出ると気持ち良いですね。  
周りの通り道では彼岸花が整然と植えられているのをよく見かけて和みます。昔は根からでんぷん質が取られるというので、非常食として田畑の側に植えられるという風習があった話を思い出し、昔の暮らしや知恵に思い巡らせるのも楽しいです。  
今日は中秋の名月、早朝に出るときも月がきれいで今日の夜は月を眺めながら、じっくり自分や自然と向き合いながら過ごそうと思います。  
..9/29 旭志・新川幸宏..



♣ 山都町は数日前から朝夕がずいぶん冷えてきました。今日も朝は10℃程でした。冷えてくるといよいよねかりだなあと感じます。話は変わりますが、先日の総会はお疲れ様でした。今期は理事を務めさせて頂くことになりましたが、考える会にはもう15、6年いますが、初めての理事になります。運営の中に入り、芯の部分までタッチするのは生産者として他の生協にはない事で、プレッシャーもありますが、それそのものが楽しみでもあります。今期もよろしくお願ひします。  
..10/3 山都町・佐藤真実..

## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。  
9/30(土)の総会はお疲れ様でした。準備に関わられた皆さんは今回総会の為に、長い期間、会議に下準備にと大変だったと思います。ご尽力本当にありがとうございました。  
又、前期(38,39期)の理事さん是对応する課題も多く、大変な2年間だったと思います。本当にお疲れ様でした。  
..10/3 A3・A4コース 立川星彦..

◇ みなさんこんにちは！  
先週の金曜の夜から、子ども達二人が帰省していたので、賑やかで楽しく、ソワソワした一週間でしたが、昨日二人そろって自宅へ戻っていったので、昨夜からまた、妻と二人の生活となりました。遠方の娘は「次は一年後かな？」などと言い残して帰ったので、私たちの脱力感ハンパなく、昨夜は早々に寝ました(笑)。でもまあ、年々月日の過ぎるのがどんどん早くなってるので、次まであつという間かもしれません！  
今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！  
..9/29 A3・A4・B2 福岡恵士..

## ～行事予定～

・収穫感謝祭 : 11月 25日(土) 熊本いのちと土を考える会事務所

## 大学いも



### 材 料

さつまいも	500g	黒ごま	1g
粗糖	1カップ	醤油	小さじ1/2
水	大さじ1~1.5	揚げ油	適宜

### 作り方

- ① さつまいもはよく洗って皮をむき、大きめの乱切りにし、水に軽くさらす。さらすと表面が固くなく、さくとした感じにあがる。
- ② 水気をふいて、中火で揚げる。(火が強いと外だけこげる)
- ③ 粗糖・水・醤油を鍋に入れ中火で煮る。(強火にしないこと)。びちぴちとはねるような音がするようになったら、(底をしゃもじでなでる時、字が書ける程度)芋を入れてからめ、黒ごまをちらす。

## スイートポテトケーキ

### 材 料

さつまいも	300g	小麦粉	200g
卵	3個	バター	100g
黒糖粉	80~100g	ベーキングパウダー	小さじ1

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて蒸し、裏ごしする。(スプーンでつぶしてもよい)
- ② ベーキングパウダーは小麦粉の中に混ぜて、ふるっておく。
- ③ ボールに黒糖粉と卵を混ぜ合わせておき、小麦粉を入れて混ぜる。
- ④ ③の中に裏ごしした芋を加え、バターを加え、型に入れてオーブンで焼くか、蒸し器で蒸す。

# 野菜・果物だより

## まだまだピーマンが元気に実をつけてくれています。

手軽につくれる定番の味噌炒め

### 「ピーマンと玉ねぎの味噌炒め」

「材料」 玉ねぎ・150g ピーマン・100g 合わせ油(なたね油7:ごま油3)・大さじ2 水・大さじ1 味噌だれ(麦みそ30g、醤油小さじ2、水大さじ2)

- ① 玉ねぎは9mm厚の輪切りにする。ピーマンは縦半分になり、種を取って1cm幅の細切りにする。
- ② 味噌と醤油を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて溶き、味噌だれを作る。
- ③ フライパンに油を熱して、玉ねぎをさっと炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水大さじ1を振り入れて、ふたをして中強火で約1分蒸し煮する。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、味噌だれをまわし入れ、炒めあわせる。

大谷ゆみこ著 続野菜だけ? より

さっぱりしていて冷めても美味しい

### 「ジャーマンレンコンお酢入り」

「材料」 蓮根、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、塩、コショウ、酢

- ① 蓮根、じゃが芋は5mmくらいの薄切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋と蓮根を茹でる。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れしっかり炒める。
- ④ 茹であがった蓮根とじゃが芋の湯を切り、③のフライパンに入れ、塩、コショウをして炒める。
- ⑤ 仕上げに酢をまわしかける(酢の量はお好みで。沢山入れた方がおいしい)



### 「にんにく油味噌」

炒めて混ぜる万能調味料。そのままご飯のおかずとして食べても美味しいし、調味料として炒め物の味付けやみそ汁の風味づけなどにも使えます。まとめて作って冷蔵庫で保存すると日持ちします。

「材料」(一単位分) にんにく・100g 油・大さじ1 味噌・100g

- ① にんにくは繊維に垂直に薄切りにし、フライパンに油を入れ中火にかける。
- ② ニンニクがしんなりしてきたら味噌を加えて炒め合わせる。よく混ぜていい香りがしてきたら火を止める。

今シーズンのニンニクはそろそろ終了です。うまく保存されてください。

### ニンニクの保存方法

- 乾燥させたニンニクをそのまま新聞紙に包んで、冷蔵庫で保存する。
- ニンニクを一粒ずつばらし、保存パックかラップに包んで冷凍して保蔵。
- ニンニクをすりおろして、保存バックに板状に詰めて冷凍する。

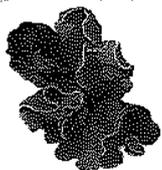


連載 ③

おいしい



管理栄養士 野口節子



### 和洋中からエスニックまで いろいろ使えるキクラゲ

コリコリした歯ごたえがクラゲを思わせることから付いたこの名前。乾燥ものの多くは、中国・台湾からの輸入品です。国内栽培のほとんどは、やや大きく肉厚で白く細い毛がある「荒毛キクラゲ」と呼ばれるものです。国内の生産量は徐々に増加して、生キクラゲも出回っています。

#### ●食物繊維とビタミンDはダントツ

免疫機能向上やメタボ対策、血糖値の急上昇を抑えるなど健康効果の高いβ-グルカンが豊富です。ビタミンDや食物繊維の含有量は、すべての食品のなかでもトップクラス。鉄分やカルシウムも多く含まれています。

生はプリプリ、乾燥ものはコリコリとした食感が特徴で、乾燥は中華料理や豚骨ラーメンによく

使用されていますが、和食、洋食、エスニックなどさまざまな料理に用いられます。生も乾燥も、加熱してから食べるようにします。

炒め物や中華スープ、酢の物やサラダ、佃煮などいろいろな料理に使えます。生キクラゲはサッと湯通しして、たれやしょうゆで食べる「刺身」も美味。

#### ●乾燥キクラゲの戻し方

早く戻したいときは、石突き(根元)部分を切り落とし、人肌程度のぬるま湯に15~30分程度、軟らかくなるまで浸します。コリコリ感を損なわないためには水に6時間浸けて戻すのが最適です。

#### ●保存：乾物は常温で1年

乾燥キクラゲは、常温で1年間保存できます。

生は、冷蔵で約1週間、冷凍で約2カ月保存でき、料理のさいは凍ったまま使います。解凍しても風味や歯ごたえはさほど変わりません。



## あったか～ おでん特集！

1411	寿しアゲ	20g×5	216円	→	5円引	1435	野菜丸天	50g×3	375円	→	5円引
1412	生アゲ	50g×1	118円	→	5円引	1436	イカ下足丸天	50g×3	375円	→	5円引
1413	きぬ厚アゲ	220g	168円	→	5円引	1437	たこ丸天	50g×3	375円	→	5円引
1417	手にぎりがんも	1枚	148円	→	5円引	1430	地魚かまぼこ(天領)	140g	748円	→	10円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→	5円引	2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→	20円引
1721	神山鶏 手羽中	250g	552円	→	10円引	2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	→	5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→	10円引	2019	おだし用混合節粉末	100g	549円	→	5円引
1431	ちくわ	50g×3	370円	→	5円引	2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→	10円引
1432	ヤサイチギリ天	150g	370円	→	5円引	3286	練りからしチューブ	49g	389円	→	5円引
1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	375円	→	5円引	3193	(板)有機生いもこんにやく	250g	248円	→	5円引
1434	ごぼう天	50g×3	375円	→	5円引	3127	有機生いも糸こんにやく	250g	268円	→	5円引

## ♥私のお気に入り商品 (M)

松下かまぼこの地魚(ジャコ)丸天  
 ジャコ丸天は魚のカルシウムが豊富に入  
 っているため、発育盛りの子供達、大人の人  
 達にも最高の食べものと思います。そのお  
 で食べてもいいし、他の物と混ぜて  
 煮て食べても美味しいです。

## 3286 練りからしチューブ 40g



○国産のからしを使用した使いやすいチューブ  
 タイプの無着色練りからしです。

○有機ペに花油、醸造酢は国産原料純米酢、  
 食塩は赤穂の天塩を使用しています。

原材料(原産地記載)

からし(国産)、水飴(国産(甘藷澱粉由来))、澱粉  
 (甘蔗(鹿児島))、醸造酢(国産)、植物油(有機J  
 ASペに花油)、食塩(赤穂の天塩)、食物繊維(大  
 豆(アメリカ))／香辛料

## 2045 天然利尻こんぶ 40g

◎利尻産の良質な天然昆布を使用  
 ◎昆布の豊かな天然の風味を十分生かした  
 美味しいだしが取れます。

《だしをとる場合の注意》

昆布表面から旨みが逃げないように水洗い  
 を避けてください。

■名称:だし昆布

■原材料名:昆布(北海道-道北産)



## 今週の特注品

..10/31..11/3届け..

## ☆ライブコットン「快適天然素材2023年⑨」

シルク&コットン二重織レッグウォーマー/足首ウォーマー、シルク・ファイン  
 タッチシリーズ、重ね履きソックス、天然繊維の寝具等。

## ☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。  
 お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

## ☆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。

月1回

## ☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

月1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。  
 ベジ生ラーメンシリーズお試しください！

## ☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。  
 1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

## ☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を  
 届けています。卵不足の場合は予約優先となります。

## 【余ったおでんをリメイク】

## ■おでんの出汁たっぷり 炊き込みご飯

ご飯の具は味の染み込んだおでんのタネ。だしの風味をたっぷり含  
 んだ炊き込みご飯です。炊飯器で炊く際に、おでんの汁が足りなけ  
 れば分量外のだし汁を足してください。

## ■おでんの汁で カレーうどん

おでんの残りや、市販品のおでんの汁で作れる、簡単カレーうどんです。  
 うどんダシより少しまろやかでやさしい味に仕上がります。おでん二日  
 目のお昼ご飯にもおすすめです。

## ■豚肉と里芋の和風カレー

残ったおでんの汁を使うことで、短時間で味わい深い和風カレーを作  
 ることができます。昨夜じっくり煮込んだおでんのつゆは、最後の一滴ま  
 でしっかり味わいたいですね。

## ■ユズでさっぱり おでん天ぷら

おいしいおだしを吸った具を天ぷらに。ユズをギュッと搾ってさっぱりい  
 ただきます。衣を合わせるときに青のりやユカリを混ぜても、おでんと  
 は違った味が楽しめますよ。

# 考える会 掲示板

□実名 □イニシャル □会所ネーム (ホムドテール)

いつもありがとうございます。

高山さんのオリジナル加工品の玉ねぎ塩麹、  
すごく重宝しています。

お味噌汁にらめと入れてモイッシ、スープの力で  
スープを作るときにも味が決まって便利です。

昨日はカレーを作るのに玉ねぎが半分しかなかった  
のですが、玉ねぎ塩麹に助けられました。

ありがとうございます。

重ね道を  
軽めも  
一番上に  
お塩  
代わりに  
入ってます

今年はなすがたくさんあり  
皮つきのまま蒸し味と汁  
に便ったリ酢味噌で  
あえたりしていただく。○  
蒸すと汁が黒くなるのに  
いいですよ。残ったら  
冷凍します。

鶴岡地  
石田裕美

# 考える会 掲示板

☆組合員名 ( 倉田和子 )

佐藤さん、ヒカヒカのおいしい栗ありがとうございます。

ハート送り便でいつもお世話になってます栗好き姉妹です。

月一回の名古屋送りですが、特注の栗届けたくて

二回目の野菜と米の注文に勿論栗も注文しました。

パツパツとしてとてもきれいな栗届いて大喜びでした。

お心に栗ごはんを炊き、渋皮煮にはチャレンジして

焼菓子に使おうと張切っています。

佐藤さん、おいしい秋のプレゼントありがとうございます。

熊和









# 家事家計講習会



2023年度 日程

\* 各地で開催しています。どうぞお出かけ下さい

月日	時間	会場
10/11(水)~13(金)	10:00~15:00	合志市 西合志図書館ロビー
10/29(日)~11/5(日)	9:00~17:00	大津町 おおづ図書館ロビー
11/11(土)~12(日)	10:00~15:00	黒髪 はあもにい
11/18(土)	10:00~15:00	渡鹿 友の家
11/19(日)	10:00~15:00	大江 ウェルパル
11/21(火)~23(木)	10:00~17:00	長洲町 ながす未来館情報プラザ

\* 11/24(金)、12/15(金)家計簿教室を行います。つけ方やKakeit+ に興味のある方、ご参加下さい。

お問合せ・申し込み 熊本友の会 熊本市中央区渡鹿6-5-82

TEL 080-5249-4976(竹内) 10:00~17:00

熊本友の会ホームページ



主催： 熊本友の会

後援： 婦人之友社

協賛： 公益財団法人 全国友の会振興財団



イラストレーション: totopanola (熊本友の会 2023年 12月) 熊本友の会 発行



## お金の不安、さあどうする?!

婦人之友社の家計簿でまずは見える化!  
ウェブサイトからあなたにあった家計簿がえらべます。



「羽仁もと子家計簿」がスマホ・パソコンで使える

 **kakeit+**  
かんたん家計簿アプリ



## 友の会へあなたもどうぞ!

全国友の会は1930年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子を中心に『婦人之友』の読者がつくった団体です。よい家庭からよい社会をつくるため、共に学び励みつつ活動を行なっています。現在、日本全国から海外まで、会員は約15,000人、180友の会となっています。どなたでも入会できます。ホームページ<https://www.zentomo.jp/>



## 卵11月予約注文書

提出日

火コース 10/17

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
14日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
21日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
28日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

## 卵11月予約注文書

提出日

金コース 10/20

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
3日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
10日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
17日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
24日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵 3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

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

提出日	火コース 10/17	金コース 10/20
-----	------------	------------

# オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。  
産地はエクアドル産です。  
仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。

## エクアドル産 スイートバレー

程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。  
バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)481円(込)	11/7(火)		11/3(金)	
		11/14(火)		11/10(金)	
		11/21(火)		11/17(金)	
		11/28(火)		11/24(金)	

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。  
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

## No.43 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 10/31

金コース 11/3

提出日

火コース 10/17  
金コース 10/20

## 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おりましたが、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し、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、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルで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		9,621
902	紅玉 4.5kg 前後		5,028

すっぱいりんごが苦手な私。リンゴジャムを作ります。ジャムには紅玉！

\* 作り方 \*

- ①リンゴの皮をむく。皮と芯はとっておく。
- ②皮と芯はかぶるくらいの水を入れ煮る。すると、煮汁が赤または綺麗なピンク色になる。
- ③実の方は好きな大きさにカットし②の煮汁と好みの砂糖を加え煮詰める。

以上でほのかな赤い綺麗なリンゴジャムの出来上がり。簡単です。

※ジャムとして使う。リンゴケーキに、アップルパイにどうぞ！

B1コース Oさんより



## シルク&コットン二重織レッグウォーマー/足首ウォーマー

ライブコットンといたらコレ！  
といわれる定番の人気商品

### ■シルク&コットン二重織レッグウォーマー 約45cm



ブラック(45cm)

厚手でボリュームのあるレッグウォーマー。足下の保温や冷え対策におすすめ。内側に吸湿性(汗を吸って)・放湿性(外に出す)に優れたシルクを、外側には丈夫なコットンを使用。とっても温かいのに蒸れにくく快適な着用感が人気です。



●素材/綿71%、シルク(絹紡細糸)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3% ●サイズ/長さ約45cm(置き姿) ●洗濯/洗濯機(ネット)

- |        |          |        |           |
|--------|----------|--------|-----------|
| L46527 | ブラック     | L46572 | ワインレッド    |
| L46534 | グレーメランジ  | L46633 | スモーキーパープル |
| L46558 | ネービーメランジ | L46640 | ココア       |
| L46565 | マスタード    | L46667 | オリーブ      |

各2,400円(税込2,640円)

### 二重織の特徴

内側がお肌に優しいシルクになっているので素肌に触れるように着用するのがおすすめ。自然な温かみを実感していただくことができます。ふくらはぎは第二の心臓といわれており、ここを温めることにより血流の活性化につながるといわれています。何度かの改良を重ね締め付けすぎず、緩すぎず適度な着圧感にこだわり着きました。外側には丈夫な綿糸を用いています。



### ■シルク&コットン二重織レッグウォーマー (ロングタイプ)

55cmのロングタイプ。伸ばすとひざ回りまでできます。ひざまでしっかりと温めたい方に人気です。



ブラック(55cm)

●素材/綿71%、シルク(絹紡細糸)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3% ●サイズ/長さ約55cm(置き姿) ●洗濯/洗濯機(ネット)

- |        |          |        |           |
|--------|----------|--------|-----------|
| L46824 | ブラック     | L46886 | ワインレッド    |
| L46862 | グレーメランジ  | L47036 | スモーキーパープル |
| L46855 | ネービーメランジ | L47043 | ココア       |
| L46879 | マスタード    | L47050 | オリーブ      |

各1,700円(税込1,870円)

L36979 ブラック  
2,600円(税込2,860円)

### ■シルク&コットン二重織足首ウォーマー 約20cm

冷えやすい足首回りをピンポイントで温めてくれるウォーマー。コンパクトで持ち運びにも便利。寒暖差が気になる季節に着け外し簡単なサイズでおおすすめです。



マスタード(20cm)



●素材/綿71%、シルク(絹紡細糸)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3% ●サイズ/長さ約20cm(置き姿) ●洗濯/洗濯機(ネット)

- |        |          |        |           |
|--------|----------|--------|-----------|
| L46824 | ブラック     | L46886 | ワインレッド    |
| L46862 | グレーメランジ  | L47036 | スモーキーパープル |
| L46855 | ネービーメランジ | L47043 | ココア       |
| L46879 | マスタード    | L47050 | オリーブ      |

各1,700円(税込1,870円)

## 2枚で4層重ね履きソックス(シルク&コットン) 気軽にソックスの重ね履きが始められる、内側シルク、外側コットンのソックスセット

### ①内シルク外コットン・5本指ソックス

内側は吸湿性、放湿性に優れたシルクなので、足下の蒸れにくく快適です。



●素材/綿52%・シルク(絹紡糸)44%、足下は綿20% ●サイズ/22-24cm ●洗濯/洗濯機(ネット)

- |        |          |
|--------|----------|
| L43038 | シルバーホワイト |
| L43045 | ライトグレー   |
| L43052 | ライトベージュ  |

各1,400円(税込1,540円)



### ②内シルク外コットン・先丸ソックス

内側はシルク、外側は綿の二重構造。だから薄手でも温かいです。



●素材/シルク(絹紡糸)65%・綿37%、足コ10% ●サイズ/22-24cm ●洗濯/洗濯機(ネット)

- |        |          |
|--------|----------|
| L43069 | シルバーホワイト |
| L43076 | ライトグレー   |
| L43083 | ライトベージュ  |

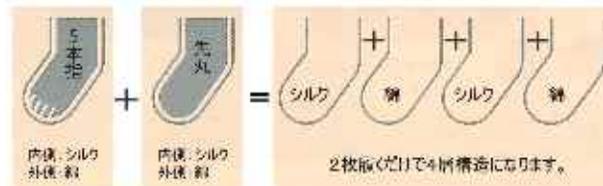
各1,400円(税込1,540円)



### ■シルク&コットン2枚で4層重ねソックスセット

左に掲載の「①内シルク外コットン・5本指ソックス」と「②内シルク外コットン・先丸ソックス」をセットにした2枚重ねのソックスセット。1枚目に履く5本指ソックスも2枚目に履く先丸ソックスも、いずれも内側にシルク、外側にコットンを使用した二重構造になっています。従来の4層重ね履きソックスが厚すぎて抵抗がある方や、手軽に重ね履きしたい方におすすめです。

●素材/1枚目の「5本指ソックス」については左記参照。2枚目の「先丸ソックス」についても左記参照 ●サイズ/22-24cm ●洗濯/洗濯機(ネット)



セットは単品で買うよりお得です。

2足セット価格  
各2,700円(税込2,970円)

# シルク・ファインタッチ (FT) シリーズ

サラサラとなめらかな肌触りが人気のシルク100%薄手インナー

●素材/シルク(生糸)100%  
●洗濯/洗濯機(ネット)  
●中国製

【サイズ表】	M	L
バスト	79-87cm	86-94cm
ヒップ	87-95cm	92-100cm
ウエスト	84-70cm	69-77cm

## ■八分袖スリーマー



【チャコール】

●サイズ/M: 身長160cm、身幅41cm、肩幅34cm、袖丈42cm  
L: 身長165cm、身幅46cm、肩幅39cm、袖丈47cm

- L49399 パールグレー M
- L49405 パールグレー L
- L49412 セビア M
- L49429 セビア L
- L49436 チャコール M
- L49443 チャコール L

9,200円(税込10,120円)

## ■二分袖スリーマー



【パールグレー】

●サイズ/M: 身長150cm、身幅41cm、肩幅34.5cm、袖丈18cm  
L: 身長161cm、身幅46cm、肩幅39cm、袖丈18.5cm

- L49337 パールグレー M
- L49344 パールグレー L
- L49351 セビア M
- L49368 セビア L
- L49375 チャコール M
- L49382 チャコール L

7,600円(税込8,360円)

## ■五分丈アンダーパンツ



【セビア】

●サイズ/M: スリム丈52cm、後ろ股上28cm、股下25cm  
L: スリム丈57cm、後ろ股上29cm、股下26cm

- L49450 パールグレー M
- L49467 パールグレー L
- L49474 セビア M
- L49481 セビア L
- L49498 チャコール M
- L49504 チャコール L

5,500円(税込6,050円)

## ■七分丈アンダーパンツ



【チャコール】

●サイズ/M: スリム丈71cm、後ろ股上28cm、股下50cm  
L: スリム丈75cm、後ろ股上29cm、股下50cm

- L49511 パールグレー M
- L49528 パールグレー L
- L49535 セビア M
- L49542 セビア L
- L49559 チャコール M
- L49566 チャコール L

7,600円(税込8,360円)

## ■ロングアンダーパンツ



【パールグレー】

●サイズ/M: スリム丈90cm、後ろ股上28cm、股下70cm  
L: スリム丈94cm、後ろ股上29cm、股下71cm

- L49573 パールグレー M
- L49580 パールグレー L
- L49597 セビア M
- L49603 セビア L
- L49610 チャコール M
- L49627 チャコール L

8,800円(税込9,680円)

## ■パンツペチコート



【セビア】

●サイズ/スリム丈: M44cm、L46cm

- L49634 パールグレー M
- L49641 パールグレー L
- L49658 セビア M
- L49665 セビア L
- L49672 チャコール M
- L49689 チャコール L

9,200円(税込10,120円)

## ■スリッパ



【パールグレー】

●サイズ/M: 身長85cm、身幅41cm、肩幅25.5cm  
L: 身長95cm、身幅46cm、肩幅26cm

- L49696 パールグレー M
- L49702 パールグレー L
- L49719 セビア M
- L49726 セビア L
- L49733 チャコール M
- L49740 チャコール L

9,200円(税込10,120円)

## ■深型ショーツ



【チャコール】

●サイズ/パシオン丈: M23.5cm、L25cm

- L49009 パールグレー M
- L49016 パールグレー L
- L49030 セビア M
- L49047 セビア L
- L49061 チャコール M
- L49078 チャコール L

3,600円(税込3,960円)

## ■シルクハイゲージ・ブラ

付けている気がしないほど肌になじむ柔肌感覚のノンワイヤーのブラジャーです。パッドは縫い付けてあり、程よいホールド感がありながらも軽い付け心地です。汗をかいてもシルクの吸湿性、吸水性で常に爽やかです。絞りタイプなので背中のホックの金属を気にしないでつけていられます。ブラパッドは縫い付けているので取り外しできません。肩紐調節可能なアジャスター付。



【セビア】

- L49757 パールグレー M
- L49764 パールグレー L
- L49788 セビア M
- L49795 セビア L
- L49818 チャコール M
- L49825 チャコール L

7,000円(税込7,700円)



【パールグレー】



【チャコール】

## ■シルク・ブラキャミ

柔らかな絹糸の生地は肌へのストレスがなく、着心地の良さと毎日身に付けたい1枚です。絹の1.5倍の吸湿性と放湿性によりサラリとして汗長くなりにくいのが特徴。ブラパッドとアンダーバストのゴムは背中側までぐるりと一周付いている内布に縫い付けてあり程よい安定感とホールド感があります。肩紐調節可能なアジャスター付。



【チャコール】

- L49900 チャコール M
- L49917 チャコール L
- L49870 セビア M
- L49887 セビア L

6,600円(税込7,260円)



【セビア】

●素材/生地:シルク(生糸)100%、ブラパッド:ポリウレタン(内側:シルク)、ストラップ:ナイロンコーティング、調節:ナイロン、アンダー:ゴム/ナイロン/ポリウレタン  
●サイズ/M: バスト79-87cm、L: バスト86-94cm ●洗濯/洗濯機(ネット) ●中国製

●素材/生地:シルク(絹糸)100%、ブラパッド:ポリウレタン(内側:シルク)、ストラップ:ナイロンコーティング、調節:ナイロン、アンダー:ゴム/ナイロン/ポリウレタン ●サイズ/M: バスト79-87cm、肩幅38cm、L: バスト88-94cm、肩幅40cm ●洗濯/洗濯機(ネット) ●中国製

# 重ね履きソックス (レギュラータイプ)



「ソックスの重ね履き」が手軽に始められる靴下の4足セット。  
シルクとコットンを交互に重ね履きしてください。  
①絹5本指—②平織リブスーピマ綿ソックス—③絹ソックス—  
④スーピマリブ編みソックスの順番で履いてください。

●素材 / ●シルク100% (編み糸50%, 編み結束50%), ●綿100%, ●シルク100% (編み糸50%, 編み結束50%) ●絹100% ※細かい目足は部分ニゴム不使用  
●洗濯 / 洗濯機(ネット)

## 4枚重ね履きソックス (生成)

基本の  
4足セット



●素材 / 左記の順に履く ●洗濯 / 左記参照 ●規格 / 1セット

L31608 1セット M:22-24cm 各**3,900円**  
L32605 1セット L:24-26cm (税込**4,180円**)

### ①絹100%5本指ソックス (かかとなし) 絹



L32926 22-24cm  
L32919 24-26cm  
各**1,200円**  
(税込**1,320円**)

### ②平織スーピマ綿100%ソックス 綿



L32711 22-24cm  
L31714 24-26cm  
各**800円**  
(税込**880円**)

### ③絹100%ソックス 絹



L42109 22-24cm  
L41157 24-26cm  
各**1,200円**  
(税込**1,320円**)

### ④リブ編みスーピマ綿100%ソックス 綿



L32728 22-24cm  
L32773 23-25cm  
L31721 24-26cm  
L31776 25-27cm  
各**800円**  
(税込**880円**)

## 2枚重ね履きソックス (生成)

気軽に  
始めるなら  
これ!



●素材 / 左記の順に履く ●洗濯 / 左記参照 ●規格 / 1セット

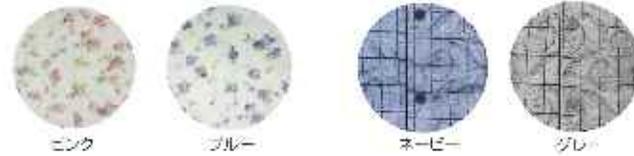
L31615 1セット M:22-24cm 各**1,900円**  
L32612 1セット L:24-26cm (税込**2,090円**)

# 天然繊維の寝具

## 楽しくワンタッチパジャマ



- ①ボタンの代わりに丸型マジック。だから面倒なボタンの開け閉めが不要。
- ②着脱が楽なラグラン袖で、袖口も丸型マジックで開きます。
- ③ウエスト調整ゴムはグッドデザイン賞を受賞したおじれにくいゴムを使用。
- ④足口はゴム入りでスッキリ。不要なときに抜くことができます。



ピンク

ブルー

ネイビー

グレー

●素材 / 生地: 絹100%, 袖・ボタン: ナイロン, マジックテープ: ポリエステル, ウエストゴム: エラストマー95%, ポリウレタン20%

●サイズ

[女A] S: 肩丈65cm, 袖丈72cm, バンツ丈59cm, 股下64cm  
M: 肩丈71cm, 袖丈78cm, バンツ丈64cm, 股下69cm  
L: 肩丈77cm, 袖丈84cm, バンツ丈69cm, 股下74cm  
[紳士] M: 肩丈74cm, 袖丈80cm, バンツ丈70cm, 股下71cm  
L: 肩丈79cm, 袖丈85cm, バンツ丈75cm, 股下76cm  
LL: 肩丈84cm, 袖丈90cm, バンツ丈80cm, 股下81cm

●洗濯 / 洗濯機(ネット)

【婦人】 L15912 ピンク・S L15943 ブルー・S L15813 ネイビー・M L15844 グレー・M  
L15929 ピンク・M L15950 ブルー・M L15820 ネイビー・L L15851 グレー・L  
L15938 ピンク・L L15967 ブルー・L L15837 ネイビー・LL L15868 グレー・LL

6,800円(税込7,480円)

### 細部のこだわり



ボタンはマジックテープ式なので開け閉めがとても簡単です。



袖にも丸型マジックテープが付いているので開け閉めはオーパス。



ウエストゴムの長さは調節が可能、さらさらの綿の肌触りのないウエストゴム、伸縮性、ひびく心地にこだわったグッドデザイン賞受賞品。

## クール&ウォーム敷パッド (シングル)



麻と綿  
両面使える

あたたかい  
綿パイル面



さわやかな  
麻面



真ん中には「洗える麻わた」を詰めています。

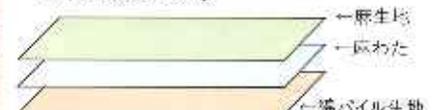


四隅に留めゴムが  
付いています。



●素材 / 表(麻)・背(綿)100%, 表・背: 綿100%, 麻布, ポリエステル100%, 中(洗)麻: 綿100%, 綿の芯: ポリエステル89%・ポリウレタン11% ●サイズ: 約100×205cm, 厚さ約1.100g ●洗濯 / 洗濯機(ネット)

生地断面図  
リバーシブルで両面使える  
お得な敷きパッド。



L89579 20,000円(税込22,000円)

■シルク&コットン二重織ウエストウォーマー

人気の二重織レッグウォーマーを腰巻にしました。天然繊維の温かみを感じられる優品です。



- L38010 ブラック
  - L38027 グレー
  - L38058 OC生成(オーガニックコットンを使用)
- 各2,000円(税込2,200円)

■シルク&オーガニックコットン二重織ネックウォーマー

内側シルク、外側オーガニックコットンの2枚仕立て。内側を上質なシルク(絹紡糸)にすることで、心地よい肌触りに。優しい肌触りでしっかりと首元を温めてくれます。



- L38638 ストーングレー
  - L38621 ライトピンク
  - L38645 ライトベージュ
- 各1,600円(税込1,760円)

■シルクコットン・ゆるくるソックス

くると丸まった足口で締め付け感がありません。お肌に当たる内側はシルク。表側は丈夫な絹紡糸と綿で仕上げています。



- L50517 ピンク
  - L50524 ライトグレー
  - L50531 ベージュ
  - L50548 ブラック
- 各1,100円(税込1,210円)

■シルク混10分丈パンスト(レギンスタイプ)

シルク混パンストの足部分がなく、足首までの10分丈レギンスタイプ。約25デニール相当で透明感のある薄さです。サポート力がしっかりあります。



- L56915 スモークベージュ M-L
  - L56922 ブラック M-L
  - L56939 スモークベージュ JM-L
  - L56946 ブラック JM-L
- 各1,400円(税込1,540円) / 各1,500円(税込1,650円)

■スパンシルク指先フリー手袋

指先が自由に使えるので、寒い季節の家事やデスクワークに重宝します。



- L36559 生成
  - L36566 ブラック
- 1,500円(税込1,650円)

■シルク5本指ボーダーソックス(かかと付き)

シルクをぜいたくに使ったボーダー柄の5本指ソックスです。



- L42116 生成系
  - L42123 ベージュ系
  - L42130 オレンジ系
  - L42147 ローズ系
  - L42161 グレー系
  - L42178 ネービー系
  - L42185 ブラック系
- 1,000円(税込1,100円) / 1,100円(税込1,210円)

■シルク混サポートスパッツ(70デニール)

シルクを使用した厚手のパンストタイプのスパッツ。お肌に触れる内側にシルク糸を配して肌触りを良くしています。丈夫で適度な締め付け感。そしてシルクのやさらかでなめらかな肌触りと蒸れない温かさを感じてください。



- L57714 ブラック M-L
  - L57721 ブラック JM-L
- 1,500円(税込1,650円) / 1,800円(税込1,980円)

■シルク混サポートタイツ(70デニール)

足先まで温かく、冬の装いに活躍すること間違いなし。シルクの糸で温かく、蒸れにくいので、ブーツやパンプスなどでお出かけの時にオススメです。



- L56854 ブラック M-L
  - L56861 ブラック JM-L
- 3,000円(税込3,300円) / 3,200円(税込3,520円)

■ウール・オーバーパンツ

ウールを主素材にしたオーバーパンツ。身生地をリブ編みにして締めつけ過ぎない適度な伸縮性を持たせました。



- L50814 チャコールグレー
- 2,800円(税込3,080円)

衣の安全と快適を提案する  
株式会社 **ライブコットン**

●商品表示のないものは日本製です。●洗濯後、試着した商品や返品はご遠慮ください。●印刷物と実物とではイメージや色が多岐異なることがあります。

No.43 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

ライブコットン

配送日 **火コース 10/31** **金コース 11/3** 提出日 **火コース 10/17** **金コース 10/20**

会No.	商 品 名	カラー・サイズ	注文数	価格(税込)
8261	シルク&コットン 二重織レッグウォーマー 45cm	ブラック		2,640
8259		グレーメランジ		
8517		ネービーメランジ		
8682		マスタード		
8740		ワインレッド		
8752		スモークパープル		
8753		ココア		
8797		オリブ		
7221		シルク&コットン 二重織・足首ウォーマー		
7091	グレーメランジ			
8741	ネービーメランジ			
7092	マスタード			
8662	ワインレッド			
8754	スモークパープル			
8800	ココア			
8755	オリブ			
8746	シルク&コットン 二重織レッグウォーマー 55		ブラック 55cm	
	内シルク外コットン・5本指ソックス	シルバークロイト 22-24cm		1,540
		ライトグレー 22-24cm		
		ライトベージュ 22-24cm		
	内シルク外コットン・先丸ソックス	シルバークロイト 22-24cm		1,540
		ライトグレー 22-24cm		
		ライトベージュ 22-24cm		
	2枚で4層重ねソックスセット シルク&コットン	シルバークロイト 22-24cm		2,970
		ライトグレー 22-24cm		
		ライトベージュ 22-24cm		
8035	シルク&コットン 二重織ウエストウォーマー	ブラック 58-85cm		2,200
8802		グレー 58-85cm		
	シルク&オーガニックコットン 二重織ウエストウォーマー	00生成 58-85cm		2,200
8263	シルク&00 二重織ネックウォーマー	ストロングレー		1,760
8264		ライトピンク		
8742		ライトベージュ		
8257	シルクコットン・ゆるくるソックス	ピンク 23-25cm		1,210
8814		ライトグレー 23-25cm		
8815		ベージュ 23-25cm		
8816		ブラック 23-25cm		
		スモークベージュ M-L		
	シルク混10分丈ハット(レギンス)	ブラック M-L		1,540
		スモークベージュ JM-L		
		ブラック JM-L		
		生成		
8704	スパンスルク 指先フリー手袋	生成		1,650
8705		ブラック		
	シルク5本指ホータソックス(婦人)	生成系 22-24cm		1,100
		ベージュ系 22-24cm		
8397		オレンジ系 22-24cm		
8398		ローズ系 22-24cm		
8809		グレー系 24-26cm		
8808	シルク5本指ホータソックス(紳士)	ネービー系 24-26cm		1,210
8810		ブラック系 24-26cm		
		生成		
8745	シルク混サポートスパッツ 70D	ブラック M-L		1,650
8588		ブラック JM-L		1,980
	シルク混サポートタイツ(70D)	ブラック M-L		3,300
8708		ブラック JM-L		3,520
8447	ウール・オーガニックハット	チャコールグレー M-L		3,080

No.43 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

ライブコットン

配送日

火コース 10/31

金コース 11/3

提出日

火コース 10/17

金コース 10/20

会No.	商 品 名	カラー・サイズ	注文数	価格(税込)
	ファインタッチ・八分袖スリーマー	パールグレー M		10,120
49399		パールグレー L		
49405		セピア M		
49412		セピア L		
49429		チャコール M		
49436		チャコール L		
49443	ファインタッチ・二分袖スリーマー	パールグレー M		8,360
49337		パールグレー L		
49344		セピア M		
49351		セピア L		
49368		チャコール M		
49375		チャコール L		
49382	ファインタッチ・五分丈アンダーパンツ	パールグレー M		6,050
49450		パールグレー L		
49467		セピア M		
49474		セピア L		
49481		チャコール M		
49498		チャコール L		
49504	ファインタッチ・七分丈アンダーパンツ	パールグレー M		8,360
49511		パールグレー L		
49528		セピア M		
49535		セピア L		
49542		チャコール M		
49559		チャコール L		
49566	ファインタッチ・ロングアンダーパンツ	パールグレー M		9,680
49573		パールグレー L		
49580		セピア M		
49597		セピア L		
49603		チャコール M		
49610		チャコール L		
8602	ファインタッチ・パンツハチコート	パールグレー M		10,120
49634		パールグレー L		
49641		セピア M		
49658		セピア L		
49665		チャコール M		
49672		チャコール L		
49689	ファインタッチ・スリッパ	パールグレー M		10,120
49696		パールグレー L		
49702		セピア M		
49719		セピア L		
49726		チャコール M		
49733		チャコール L		
49740	ファインタッチ・深型ショーツ	パールグレー M		3,960
49009		パールグレー L		
8729		セピア M		
49016		セピア L		
49030		チャコール M		
8731		チャコール L		
49047	シルク・ハイゲージ・ブラ	パールグレー M		7,700
49061		パールグレー L		
8730		セピア M		
49078		セピア L		
8772		チャコール M		
49757		チャコール L		
8773	スパンスルク・ブラキャミ	パールグレー M		7,260
49764		パールグレー L		
49788		セピア M		
8603		セピア L		
49795		チャコール M		
8775		チャコール L		
49818		チャコール M		7,260
8776		チャコール L		
49825		チャコール M		
8770		チャコール L		
8771		セピア M		7,260
49900		セピア L		
49917		チャコール M		
8768		チャコール L		7,260
49870		セピア M		
8769		セピア L		

No.43 特別注文書-B

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

ライブコットン

配送日

火コース 10/31

金コース 11/3

提出日

火コース 10/17 金コース 10/20

会No.		商 品 名	カラー・サイズ	注文数	価格 (税込)
7082	32926	絹100% 5本指ソックス(かかとなし)	生成 22-24cm		1,320
7083	32919		生成 24-26cm		
	32711	スーパ綿100% ソックス(平織)	生成 22-24cm		880
	31714		生成 24-26cm		
	42109	絹100% 丸ソックス	生成 22-24cm		1,320
	41157		生成 24-26cm		
	32728	スーパ綿100% ソックス(リブ編)	生成 22-24cm		880
	32773		生成 23-25cm		
	31721		生成 24-26cm		
	31776		生成 25-27cm		
8346	31608	4枚重ね履きソックス・レギュラータイプ	生成 M		4,180
	32605		生成 L		
8039	31615	2枚重ね履きソックス・レギュラータイプ	生成 M		2,090
	32612		生成 L		
8762	15912	綿100%楽々ワタッチャジャマ(婦人)通年	ピンク花柄 S		7,480
	15929		ピンク花柄 M		
	15936		ピンク花柄 L		
8763	15943		ブルー花柄 S		
8636	15950		ブルー花柄 M		
	15967		ブルー花柄 L		
	15813	綿100%楽々ワタッチャジャマ(紳士)通年	ネビー M		7,480
8744	15820		ネビー L		
	15837		ネビー LL		
	15844		グレー M		
	15851		グレー L		
	15868		グレー LL		
	89579	sarari ケール&ウオーム・敷パット (リバーシブル)	100×205cm		22,000

# No.43 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

## オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日 火コース 10/17 金コース 10/20

配送日

火コース 10/31 金コース 11/3

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	オーサワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		594
5302	7702	オーサワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		604
5303	7705	オーサワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		583
5184	7706	オーサワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		777
5304	7703	オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		626
5174	7704	オーサワのベジ冷し中華・ごまだれ 生麺 320 g	休止	626
5173	7707	オーサワのベジ冷し中華・醤油だれ 生麺 302 g	休止	550
5305	7700	オーサワのやきそば(蒸し麺) 150 g		194
<b>★調味料 佃煮 海藻類 海産物 加工食品</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
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		386
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)	休止	367
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		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		702
5319	7849	本さしみゆば 180 g		766
	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
5320	7857	有機酒粕 200 g	休止	712
5349	7854	有機みりん粕 200 g 再開(4月中旬～数量限定品)	休止	462
5321	7864	お好み角てん 360 g 再開(4月～9月限定品)	休止	200
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7797	ANP71・お米の発行飲料ブルーベリー 150 g		345
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とかち野酵母(冷蔵) 100 g		928
5348	7819	オーサワのヴィーガンキムチ 250g		496



食物繊維、亜鉛、鉄分が豊富で、たんぱく質、ビタミンEを含みます

ピーカンナッツ (ロースト)

65g

643円(税込)

通常価格691円(税込)  
原材料名:ピーカンナッツ(アメリカ)

SALE

ひとつかみのくるみで、一日に十分なオメガ3脂肪酸がとれます

くるみ(生)

65g

691円(税込)

原材料名:くるみ  
原産国:アメリカ

「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEが豊富です!

アーモンド (食塩不使用)

70g

671円(税込)

通常価格691円(税込)  
原材料名:アーモンド(アメリカ)

SALE

# 秋のナッツ特集

たんぱく質、鉄分、ビタミンB1が豊富です

カシューナッツ (食塩不使用)

70g

671円(税込)

通常価格691円(税込)  
原材料名:カシューナッツ(スリランカ)

SALE

美容効果があるといわれるオレイン酸を含みます

マカダミアナッツ (食塩不使用)

65g

691円(税込)

原材料名:マカダミアナッツ(マラウイ共和国)

たんぱく質や食物繊維、鉄分、ビタミンB1が豊富です

ピスタチオ (食塩不使用)

70g

691円(税込)

原材料名:ピスタチオ(アメリカ)



株式会社・オールターナティブ  
東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 HP:<http://www.p-alt.co.jp>

Instagram 始めました!

第3世界ショップ



ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて#see\_あなたに届く言葉を送ってください!

# 嬉々!! CREATIVE × 第3世界ショップ

## アートパッケージ Artisan シリーズ

ポップでキュートなパッケージは、様々な障がいを持つ人が、好きなこと・得意なことで活躍し、誰もが嬉々として創造的に暮らせる社会を目指し活動する平塚市の福祉施設ノアトリエ「嬉々!! CREATIVE」のアーティストが手がけています。このコラボレーションにより、海外の生産者だけでなく、国内の様々な障がいを持った人たちの仕事づくりにつながっています。



トリュフチョコ ミルク  
1,404 円(税込)

内容量: 10.2g×5粒 原材料名: 砂糖、ココアバター、ココナッツオイル、全粒乳、カカオマス、ココアパウダー、ヘーゼルナッツ粉

まろやかなミルクチョコに、  
クリーミーなヘーゼルナッツフィリングを  
閉じ込めました。



『GARDEN...』 山本 頼子

化粧品や花をテーマに選び、  
ペンでラフに線を引く。  
色選びには特にこだわっている。

カカオ分70%以上のビターチョコに、  
クリーミーなヘーゼルナッツのフィリングを  
閉じ込めました。

ビターチョコ  
ヘーゼルナッツ  
フィリング



『トゥールーズ』 松永 絢

モチーフをよく見ながら、  
得意の建物やかなり長い英文も  
丁寧に黙々と描く。



トリュフチョコ ビター  
1,404 円(税込)

内容量: 10.2g×5粒 原材料名: 砂糖、ココアバター、カカオマス、ココナッツオイル、ココアパウダー、ヘーゼルナッツ粉、(一部に乳製品を含む)

# カレーの壺シリーズ



マリオさん&息子シェハンさん

マリオさんは、スリランカが良質なスパイスが育つ環境ながら、産業として農家の収入につながっていない問題に着目。農家に有機栽培の指導や自立支援をすることで、スリランカの農村から世界へ通じるマーケットを開こうと考えています。さらに工場では「いかなる差別もしない」というスローガンのもと、宗教や性別などに関わらず働ける環境づくりを実践。自然も人も大切にしている素晴らしい生産者です。

カレーを作る  
基本のスパイス&  
ハーブのセット

SALE

日本のルウに着想を得て開発！簡単にスパイスカレーが作れます

スリカレー / 34g

492円(税込)  
通常価格507円(税込)

原材料名: コリアンダー、クミン、フェネグリーク、シナモン、とうがらし、カレーリース、スクルーバイン、レチングラス、ターメリック、クローブ、カルダモン 原産国名: スリランカ



辛さレベル

カレーの壺  
マイルド / 220g  
626円(税込)

原材料名: 醸造酢、食塩、コリアンダー、粗糖、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 原産国名: スリランカ



辛さレベル

カレーの壺  
オリジナル / 220g  
626円(税込)

原材料名: トマトペースト、醸造酢、レチングラス、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 原産国名: スリランカ



辛さレベル

カレーの壺  
スパイシー / 220g  
626円(税込)

原材料名: 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 原産国名: スリランカ



有機栽培の  
ココナッツ使用

ココナッツ  
ミルク / 200ml

302円(税込)

原材料名: ココナッツ / 安定剤(グアーガム(「グアー豆」の胚乳部を抽出したものです)) 原産国名: スリランカ



有機栽培の  
こしょう

ペッパー

黒ホール  
黒粗挽き / 各 20g

各 376円(税込)  
通常価格 各388円(税込)

原材料名: こしょう 原産国名: スリランカ



本場の味をお届け! レトルトカレー

辛さレベル

ひよこ豆カレー  
辛さ控えめ / 180g  
473円(税込)  
通常価格496円(税込)

原材料名: 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 原産国名: スリランカ  
※賞味期限: 2024年3月1日以降



辛さレベル

チキンカレー  
辛口 / 180g  
473円(税込)  
通常価格496円(税込)

原材料名: 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 原産国名: スリランカ  
※賞味期限: 2024年3月9日以降



辛さレベル

ポークカレー  
中辛 / 180g  
473円(税込)  
通常価格496円(税込)

原材料名: 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 原産国名: スリランカ  
※賞味期限: 2024年8月31日以降



辛さレベル

キーマカレー  
辛口 / 180g  
421円(税込)  
通常価格496円(税込)

原材料名: 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 原産国名: スリランカ  
※賞味期限: 2024年1月26日以降



マンゴーとスパイスを  
煮込んだ甘辛調味料

チャツネ / 260g

498円(税込)  
通常価格626円(税込)

原材料名: 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(ベタイン)、オレンジ由来) 原産国名: スリランカ  
※賞味期限: 2024年1月31日以降



スリランカの材料で日本の  
豆菓子職人が作りました

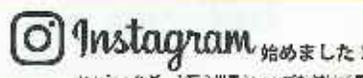
カシューナッツ  
カレー味 / 60g

594円(税込)

原材料名: カシューナッツ(スリランカ)、小麦粉(小豆国産)、ピート糖(てん菜国産)、コーンスターチ、食塩、なたね油、ターメリックパウダー、カレー粉



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



第3世界ショップ



ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて是非、あなたの買った写真を投稿ください!

## プレス・オールターナティブ ってどんな会社？

貧困とそれによりもたらされる問題を「仕事づくり」で解決しようと、1986年にフェアトレード事業を始めました。現在は貧困だけでなく、環境破壊や地域の過疎化・高齢化、伝統文化や技術の喪失といったさまざまな課題に向き合っています。

- 1985 設立 
- 86 フェアトレードを事業として始める
- 89 市民バンク設立  
社会的事業に融資
- 90 WWB ジャパン設立  
女性の起業を応援
- 93 「銃をくわに」プロジェクト  
モザンビークでの平和活動
- 94 マリオさんと出会う  
変面に挑戦!!
- 95 林農園のリンさんと出会う
- 97 チョコ生産者と出会う  
チョコは来月  
発売再開予定!!
- 2001 フェアトレードから  
コミュニティトレードへ  
国内・国外問わず、地域の問題  
を解決することに。
- 2011 CWB 誕生  
Community network Without Border (CWB)は、現在ア  
ジア9か国で活動し、それぞれの拠点で自分の  
地域の問題を解決していくため、国境や世代を  
越え、互いに研鑽する集まりです。
- 2019 Artisanシリーズ 
- 2023 まだまだ成長中 

## カシューナッツ・プロジェクト

2011年の震災を経て、私たちは国を超えて助け合う仲間の大切さを感じました。特にアジアの若者たちとのネットワークを強化し、その中でカンボジアのカシューナッツ・プロジェクトを始動。カシューナッツを地域の人の手で栽培・加工・輸出まで行う仕組みづくりをしています。

くるみ、アーモンド、ピスタチオに  
カンボジアとスリランカのカシューナッツをMIX!



よくばりナッツ  
/80g

691円(税込)

原材料名:くるみ(アメリカ)、アーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(アメリカ)、カシューナッツ



徳用ミックスナッツ  
/200g

1,490円(税込)

原材料名:くるみ(アメリカ)、アーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(アメリカ)、カシューナッツ



## Artisan シリーズ

様々な障がいを持つ人が活動する福祉施設/アトリエ、「嬉々!! CREATIVE」とのコラボシリーズ。誰もが嬉々として創造的に暮らせる社会を目指し、個性豊かなデザイナーたちの作品をパッケージにしています。プレゼントにもぴったりです!

デザインしました!



クリアな飲み口と  
まろやかな甘み



Artisan 水出し  
アイスコーヒー  
/15g(約 300ml用)×6包  
669円(税込)

原材料名:コーヒー豆(生豆生産国:ダアテマラ)

華やかな  
ベルガモットの香り



Artisan Tea  
アールグレイ /1.8g×6包  
626円(税込)

原材料名:紅茶(インド)/ベルガモット香料

上品で柔らかな  
香り広がる  
世界三大紅茶



Artisan Tea  
ダーズリン /1.8g×6包  
626円(税込)

原材料名:紅茶 原産国名:インド

くせのない  
まろやかな  
口当たり



Artisan Tea  
ブラックティー /1.8g×6包  
596円(税込)  
通常価格626円(税込)

原材料名:紅茶 原産国名:インド  
※賞味期限:2024年1月15日以降

SALE

No.43 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 10/31

金コース 11/3

提出日 火コース 10/17  
金コース 10/20

商品名	注文数	税込価格	商品名	注文数	税込価格
<b>カレーの壺シリーズ</b>			5720	ドライマンゴー 65g	626
5701	カレーの壺ペッパー (黒ホール) 20g <b>119円引</b>	定例注文 389	5757	ドライパイナップル 60g	561
5702	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き) 20g <b>119円引</b>	定例注文 389	5876	プルーン 120g	691
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml	302	5724	ドライ克蘭ベリー 70g	562
5708	カレーの壺チャツネ 260g <b>119円引</b>	626	5727	レーズン 165g	497
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分 <b>13円引</b>	508	5742	ドライフルーツナツツミックス 90g	626
5705	カレーの壺マイルド 220g	626	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g	691
5706	カレーの壺オリジナル 220g	626	5745	アーモンド 70g <b>19円引</b>	691
5707	カレーの壺スパイシー 220g	626	5751	ピスタチオ 70g	691
5763	トルト・カレーの壺 秣カレー 辛口 180g <b>21円引</b>	497	5735	クルミ(生) 65g	691
5995	トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口 180g <b>69円引</b>	497	5734	マカデミアナツツ 65g	691
5764	トルト・カレーの壺 秣カレー 中辛 180g <b>21円引</b>	497	5737	カシューナツツ 食塩不使用 70g <b>19円引</b>	691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g <b>21円引</b>	497	5872	ピーカンナツツ(ロースト) 65g <b>45円引</b>	691
5862	カフェインレスコーヒー粉 100g	994	5736	よくばりナツツ 80g	691
5863	ドリップコーヒーデカフェ 12包セット	2,333	5887	徳用ミックスナツツ 200g	1,490
5864	ドリップコーヒーゼリー 12包セット	2,851	5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g	1,598
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 200g	972	5889	徳用クルミ(生) 200g	1,490
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 200g 定例注文書へ移動	972	5848	きなこクルミ 65g	497
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g	972	5758	黒糖クルミ 65g	497
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g	972	5723	メープルアーモンド 40g	497
5711	シンガンパティ紅茶 100g	540	5738	カシューナツツ カレー味 60g	594
5710	アールグレイ紅茶 80g	756	5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g	518
5709	ダーズリンティー 80g	1,296	5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g	518
5746	ティ・ハッグ アールグレイ紅茶 1.8g×14包	518	5732	グラノーラ克蘭チメープル 40g	518
5715	ココア 110g	648	5867	スドン村の黒くるみ 55g	497
5712	チャイパック 3g×12	475	5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g	1,944
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)	648	5868	リックさんのメープルシュガー 125g	961
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)	648	5873	シンガラジャの天日塩 150g	410
5993	ぼくらが作った煎茶 70g	918	5874	シンガラジャの天日塩 1kg	1,188
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g	648	5772	オートミール 450g	950
5767	林農園の烏龍茶 70g	950	5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g	1,166
5769	林農園の烏龍茶(ティ・ハッグ) 1L用(5g×12包)	691	3279	リックさんのメープルシロップ 定例注文書でご注文下さい	1,490
5768	林農園の烏龍茶(ティ・ハッグ) (1.5g×10包)	518			
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー 15g×6包	670			
5770	Artisan Tea アールグレイ 1.8g×6包	626			
5771	Artisan Tea ダーズリン 1.8g×6包	626			
5741	Artisan Tea ブラックティー 1.8g×6包 <b>28円引</b>	626			
5859	Artisan トリュフチョコミルク 10.2g×5粒	1,404			
5883	Artisan トリュフチョコビター 10.2g×5粒	1,404			

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。



# けんこう

# 382

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



川本 徹 先生

(かわもと とおる)

1987年筑波大学医学専門学群卒業。筑波大学臨床医学系外科(消化器外科)講師を経て、2003年よりアメリカテキサス大学MDアンダーソンがんセンターにてがんの研究を行い、2010年、みなと芝クリニック院長に就任。2022年、犀星の森六本木クリニックを開設。患者の全体と細部、両面からアプローチする「森を診て木を診る」をモットーに、再生医療を始め統合医療、がん治療コンサルティングを行うほか、新しい腸活法を提案している。著書に『結局、腸が9割 名医が教える「腸」最強の健康法(アスコム)』など。

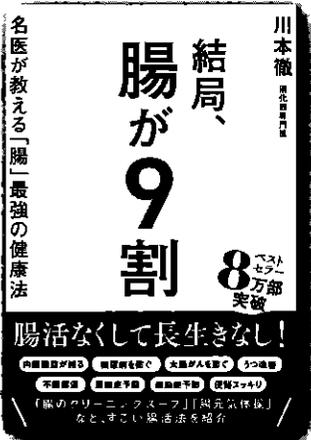
最近、「腸活」という言葉がよく聞かれるようになりましたね。「ヨーグルトを食べているから、腸活はバッチリ」と思っていますか？ 実は、それだけではあまり意味がないのだとか。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸に届く前にほとんどが死んでし

まいますし、生きて届く菌でも、そのまま腸に定着するわけでは「大事なのは、よく動く腸をつくること」というのは、犀星の森六本木クリニック院長の川本徹先生です。腸のぜん動運動が活発になれば、腸粘膜から善

玉菌の工サとなる物質が分泌されて善玉菌が増え、腸内環境が良好に。さらに、ぜん動運動は腸に集まっている免疫細胞の働きにも好影響を与えるので、さまざまな病気や不調も改善に向かうといえます。動きのいい腸をつくる方法について伺いました。

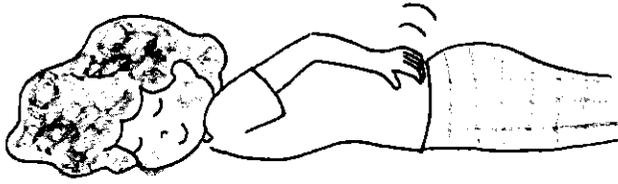
## 腸が動けば腸内環境も劇的に変わる！ 心も体も元気になる腸活法

犀星の森六本木クリニック院長 川本徹先生に聞く

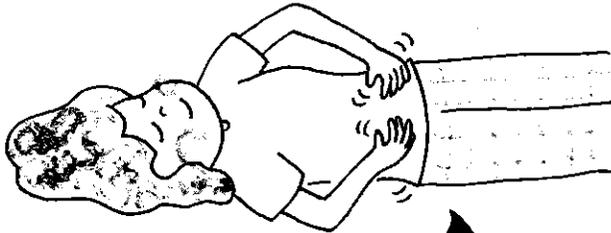


## うつ伏せ&腰温めエクササイズ

朝起きて体を起こす前に行うエクササイズ。うつ伏せで腸を圧迫した後、あおむけになることで、ぜん動運動が促されます。



● 布団の上でうつ伏せになり、そのまま 10 分ほどキープ。その間、両手で腰を 20～30 回さすり、次にわき腹をもみます。疲れたら休みながら、これをくり返します。



● 10 分経過したらあおむけになり、「の」の字マッサージを行います。おへその下からスタートし、おへそを中心にして「の」の字を書くように移動しながら、両手の指先を使っておなかを押していきます。おなかが 1～2cm へこむくらいの軽い圧で OK。

—「腸活」善玉菌を増やすこと—  
というイメージがあるのですが、

健康の 9 割は腸とかかわっているといつても、過言ではないと思いますよ。

がん……。このほかにも腸が原因で引き起こされる病気はたくさんあります。健康の 9 割は腸とかかわっているといつても、過言ではないと思いますよ。

—腸のぜん動運動にはどんな役割があるのですか。

ぜん動運動が活発になると善玉菌が増えて腸がきれいになる

このように、善玉菌を増やすことで皆さんの健康効果が得られるのですが、同じように大切なのが、腸のぜん動運動を活発にすることです。

また、短鎖脂肪酸は「酸」なので、たくさんあれば腸内が酸性に保たれ、酸性が好きな善玉菌が増え、酸性が嫌いな悪玉菌が増えにくくなるのです。良好な腸内環境下では、セロトニンなどの幸せホルモンもスムーズにつくられる一方、発がん性物質の産生は抑えられます。

働きかけて肥満を予防します。

善玉菌は腸内で短鎖脂肪酸という物質をつくりだすのですが、これが、バググンの働きをしてくれます。腸内にいる免疫細胞を活性化して免疫機能を正常に保ち、脂肪細胞に脂肪を取り込まないよう働きかけて肥満を予防します。

川本 もちろん、善玉菌を増やして腸内環境を良好にすることは大切です。

健康の 9 割は腸とかかわっている

—腸を整えることが健康につながるのにはなぜですか。

川本 最近、腸に関する研究が

進み、腸がさまざまな役割を担っていることがわかってきました。腸はただ食べ物を消化するだけの場所ではなく、ヒタミンや、体を守る免疫抗体、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなど、体のためによいものをたくさんつくっています。一方で腸は、

細菌やウイルスの侵入を防ぐ防衛ラインにもなっています。腸がきちんと動いていないと、健康に欠かせないものが腸で十分につくられなくなり、細菌やウイルスが侵入しやすくなって、あらゆる不調や病気を招きます。うつ、認知症、感染症、アレルギー、肥満、糖尿病、高血圧、動脈硬化、肌荒れ、不眠、慢性疲労、便秘、下痢、潰瘍性大腸炎、大腸がん、肝臓がん……。このほかにも腸が原因で引き起こされる病気はたくさんあります。健康の 9 割は腸とかかわっているといつても、過言ではないと思いますよ。

川本 腸のぜん動運動とは、便をつくっていらぬものを体の外に送り出すため、筋肉を収縮させて腸の中を移動させる働きです。

ぜん動運動が弱いと、悪玉菌の工サになるたんばく質のカスなどが、長く腸内にとどまるので、悪玉菌が増殖しやすい環境になってしまふのですが、ぜん動運動が活発なら、大腸を、便がスムーズに運ばれていきます。

悪玉菌の工サも長くとどまることなく運ばれるので、悪玉菌が増えにくい環境になります。

もう一つ注目したいのがムチンという粘液です。ぜん動運動が活発になると、腸粘膜から分泌されるムチンが増えます。ムチンは排便をスムーズにしてくれるほか、善玉菌の工サにもなります。つまり、ぜん動運動が活発になると善玉菌が増え

## 「腸のクリーニングスープ」の作り方

水溶性食物繊維がたっぷり入った具だくさんのスープ。味噌味にしたり、おろししょうが、酢を加えたりしてアレンジを楽しみましょう。

### ▼材料 (2人分)

ごま油…小さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
塩…少々

#### A

にんじん…1 / 3本 (50g)  
ごぼう…1 / 3本 (50g)  
しいたけ…2個  
こんにゃく…50g

#### B

オクラ…4本  
出汁…300ml  
(粉末だし+水 300mlでもOK)

### ▼作り方

- (1) ごぼうの皮をこそげ落とし、しいたけの軸をとる。オクラはガクをとる。
- (2) 材料を食べやすい大きさに切る。こんにゃくはアクをとる。
- (3) 鍋にごま油を引き、Aを加えて弱火で焦げないように5分ほど炒める。
- (4) Bを加えて沸騰したら、弱火にして3分ほど煮る。
- (5) しょうゆと塩を加えて味を調える。



て、腸がきれいになるのです。

腸を刺激し水溶性食物繊維で腸が動き出す

―ぜん動運動を活発にするにはどうすればよいですか。

川本 腸のぜん動運動は、自律神経と深くかかわっています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、リラックスタイムときは副交感神経が優位になり、ぜん動運動が起こりやすくなります。ところが、常に緊張状態

にあり、交感神経が優位なままの人は、ぜん動運動が起こりにくく、便秘になりやすいのです。ストレス社会においては難しいかもしれませんが、交感神経と副交感神経をうまく切り替えることが、ぜん動運動を促すことにつながります。

朝食をとることも大切です。前日の夕食から8時間以上たつてから胃に食べ物が入ってくると、腸が刺激されて便を直腸へとスピーディーに運ぶ「大ぜん動」が起こります。

朝、便意を感じにくい人は、なるべく早い時間に夕食を済ませ、朝食をとることをおすすめします。

ぜん動運動を活発にするには、運動やマッサージで、物理的におなかに働きかけることも重要です。

私が特におすすめるのが、うつ伏せに寝て、背中を温めるエクササイズです。簡単すぎて「ほんとに効果があるの？」といわれそうですが、実はぜん動運動を活発にすることが科学的に証明されている動きなのです。

うつ伏せになると腸が圧迫さ

れ、一時的に動きが制限されま  
すが、その一方で、腸の内側に  
かかる圧が上がるため、副交感  
神経が優位になります。この状  
態をキープしたあとに起き上がる  
ことで、腸の圧迫がなくなると、  
同時にぜん動運動が活発になる  
というしくみです。さらに、腰  
を温めることも副交感神経が  
優位になります。

起きる前の習慣にすると、毎  
朝の排便がスムーズになります  
よ。

—食事ではどのようなことに気  
をつければよいですか。

川本 大事なものは水溶性の食物  
繊維をとることです。食物繊維  
には水溶性と不溶性があり、働  
き方が異なります。水溶性食物  
繊維は腸内の善玉菌すべての工  
サになるので、効率よく善玉菌  
を増やすことができます。不溶  
性食物繊維も便の材料となりま  
すが、もともとぜん動運動が弱  
い人が不溶性食物繊維をとりす  
ぎると、腸内がパンパンになり、  
逆に便秘を悪化させてしまうの  
で注意が必要です。

不溶性食物繊維は穀類や大豆  
に多く含まれ、水溶性食物繊維  
は長芋、オクラ、モロヘイヤ、  
とろろ昆布、めかぶ、もずくな  
どのネバネバ食材にたっぷり含  
まれています。ぜん動運動が弱  
い人は、ネバネバ食材を意識し  
てとりましょう。

また、ビタミンB群のひとつ  
であるパントテン酸にも、ぜん  
動運動を促す作用があります。  
パントテン酸は魚やレバー、卵、  
納豆、しいたけなどに多く含ま  
れています。

私が考案した「腸のクリーニ  
ングスープ」は、水溶性食物纖  
維とパントテン酸がたっぷりと  
れるスープです。作り置きもで  
きるので、ぜひ作ってみてくだ  
さい。

実は順番も大事で、できれば、  
エクスサイズを行ったあと、スー  
プを飲むようにしてください。  
エクスサイズでぜん動運動を促  
し、善玉菌を増やす↓その善玉  
菌に水溶性食物繊維というエサ  
をたっぷり与える↓善玉菌がた  
くさん短鎖脂肪酸をつくってく  
れる、という好循環が生まれま  
す。

## 健康 ニュース

日本人にビタミンD  
が不足・欠乏！

東京慈恵会医科大学の  
研究グループが、2019年  
〜2020年まで都内で健康診  
断を行った5518名を調査したと  
ころ98%がビタミンD不足になっ  
ていることが明らかになった。

一方、前年には国立成育医療研  
究センターが、「コロナ禍で治療に当  
たる医師や看護師を調べたところ、  
やはり約90%が欠乏状態にあること  
が分かった。

日本内科学会の基準では血液中の  
ビタミンDである「25(OH)D」が  
20〜30ng/mlで不足、20ng/ml  
未満は欠乏とされている。ちなみに  
30ng/mlを超えていれば健康な状  
態とされる。

ところが東京慈恵会医科大学の調査  
では30ng/mlに達していない人が  
ほとんど。国立成育医療研究センタ  
ーのデータでは、男性の89・7%、女  
性の92・7%が20ng/ml未満の欠  
乏状態にあるばかりか、男性の25・  
3%、女性の48・2%は10ng/ml  
未満という重度の欠乏状態にあるこ  
とが分かった。

ビタミンDの欠乏は骨粗しょう  
症、心血管疾患、自己免疫疾患の  
発症に関連するといわれているが、  
最近では新型「コロナウイルス」の重  
症化にも関係していると言われて  
いる。

食事摂取基準では、成人で8・  
5gの食品からの摂取と日に当た  
ることで必要量を満たしているこ  
とになっているが、現実には両研究  
のようにかなり厳しい状態で、サ  
プリメントで補う必要があるかも  
しれない。

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