

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/10(水)		1/16

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/12		1/19



①0742土生考会 LINE

※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。

## 2023年を振り返って

年をとると年々月日の流れを早く感じるというのは本当で、もう12月でこの1年が終わろうとしているというのが信じられない気持ちでいます。暖かすぎる冬の始まりだったせいもあるのでしょうか。組合員の皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか。今年はコロナのさまざまなことが落ち着きを見せ、この3年を取り戻すかのように徐々にたくさんのイベント、人との交流が戻ってきましたね。11月に開催された収穫祭には160名以上の参加者が会の事務所に集まり、賑わいと喜びであふれかえった1日になり本当にうれしいことでした。私個人にとっては、息子の病気と手術に直面する大きな1年になりました。大変ではありましたが、無事に乗り越えることができたのも、日々の生活に食という大きな支えがあったこと、それは考える会に支えてもらう安心感であったことを感じています。そして今期は副理事長という大役を任せいただきました。理事会や委員会を通して、この会の理念、提携の素晴らしさを改めて感じています。山本瑞樹副理事長と一緒に、私らしくできることをやりながら会に恩返しができたらと思っています。この小さな生協との関わりは私にとっては日々の生活、私の生きるということと関わる大きな問題で、私の家族、関わる人たちの安心や笑顔につながるための活動です。そしてそれが、遠くて自分には小さくしてしまいがちなパレスチナやウクライナで起こっている苦しみや悲しみとは無関係ではないように、希望を平和を求める活動になるといいと思っています。来年は会の40期を祝うイベントやたくさんの楽しいイベントが目白押しです。皆さんと楽しく集えますように。どうぞよい年をお迎えください。

副理事長 他谷絵巳



## 今週は「おでん」特集

大根が沢山ありますので、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、元気豚ウインナー、こんにやくや昆布類まで特価でのお届けです。



### 冬野菜の代表格「大根」

冬野菜の代表格でもある大根。この時期の大根はとっても美味しいですね！葉付きで届いた大根は、葉に水分が取られるので、葉はすぐに切り落としてください。

101 ★ 大根 里芋も忘れずに！  
1本 171円(税込)



### 島川さんの元気豚100%使用 考える会オリジナルウインナー！

1087 ★粗挽ウインナー  
110g 634円(税込) 10円引

1088 ★粗挽ウインナーセツ  
110g×2 1241円(税込) 15円引

元気豚ウインナー  
再開しています。  
是非食べてみてく  
ださい。



## 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くれています。また、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、定期的なご利用にご協力よろしくお願ひします

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

1430 地魚かまぼこ(天領)  
140g 748円(税込)10円引

## 畑からのメッセージ



❖ 秋のような陽気から一気に冷えこんできました。町内放送でも凍結による水道管の破損など気をつけて下さいと言っているのですが自分も昨年の過ちを繰り返さないよう対策をしていきたいと思えます。しかしまあようやく寒さとともに気持ちの方も12月らしくなってきました。今年の配送もあと何回かになりました。本年も一年大変お世話になりました。

..12/19 御船町・石脇祐介..



❖ 12月というのに汗をかき日が...

週末は逆に一気に気温が氷点下に...。異常気象はもう異常ではない気がしますね。ま、暖かい日が続いたので、白菜やスティックブロッコリーがそろそろ出来そうです。この冬の間は来年に向けての土作りの期間にしています。

さ、今週は最後のメインイベント、餅つき、しめ縄があります。今年は100名近くの人がかかります。みんなで楽しくできたらいいなと思っています。残り今年もあと2週間と少し。バタバタです(笑)。

..12/15 大津町・山本瑞樹..



❖ 朝の仕分け作業で汗をかいてしまいました。12月なのに何でこんなに暑いんでしょうか？畑でも虫の勢いがすごく野菜が日に日に食べられてなくなっております。寒いのは嫌いですが必要ですね。これからずっとこんな感じなら、種蒔きの時期や作付内容も変更していかないといかな〜と考えております！！

..12/15 網田町・本田泰晴..

## 生産者だより(12/15 ラインメッセージより)



石脇農園

12月に入り自分の畑でも人参の収穫、出荷が始まりました。今年の人参は種蒔きが8月後半で遅めとなり、また養生マルチをしたもののこぶしの草の勢いがすごく草との格闘があり、また途中一時雨が全く降らない時期もあり、ちゃんと大きくなりきるどころかやや不安な気持ちで生育を見守っていましたが、収穫をしてみるとみな立派になっており感謝の念を持って収穫作業をしていきたいと思えます。これもひとえに土作りの賜物かもしれません。元気な野菜をみて今回はこれで良かったのだと思えました。



## 野菜・果物だより

今年の生姜は大豊作です！特注でも沢山ご利用ください！

「生姜粉末の作り方」 御領ブロックAさんに教えていただきました

- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
  - ② カラカラになるまでざるに干す。
  - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。

180 ★ 生姜

150g 235円(込)

181 ★ お徳用生姜

500g 761円(込)

## 「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3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。

## 「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。  
※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。

## 「白菜」

鍋物や漬物の定番の白菜ですが、意外に歴史の新しい野菜です。煮ると体内にこもった熱を冷ます作用があり、やわらかく消化もいため、風邪の時などに効果的。またビタミンCやミネラルが多く、とくに芯の部分にカリウムが豊富で、利尿作用があり、高血圧予防や二日酔いにも効くそうです。 大谷ゆみこ著「野菜だけ?」より

## 「白菜とベーコンの蒸し煮」

「材料」 白菜 ベーコン 生シイタケ 塩 醤油 みりん ごま油

- ① 白菜はざく切り、ベーコンは小口切り、生シイタケは細切りにする。
  - ② 鍋に白菜、ベーコン、生シイタケの順に段に重ねて、最後に塩少々をふりかけて弱火で煮はじめる。
  - ③ 水気が出てきたら中火にし、上まで全部火が通ったら、混ぜて醤油・みりんを味を調え、最後に風味付けにごま油をかける。
- ※白菜に甘みがあるときはみりんはいりません。 ※干しシイタケを戻して、戻し汁を加えて煮てもおいしい。

# もちつき・締め縄づくりの感想をいただきました！



〈実施日〉2023年12月17日(日)10時～14時

〈開催場所〉いのちと土を考える会事務所

〈主催〉リトルファーマーズ

今日は初めてしめ縄づくりともちつきに参加させていただきました！始めましてだけど、みなさんとってもあたたかく迎え入れてくださって、いろんな方とお話できて楽しかったです(^\_^)おもちも料理もとってもおいしかったです！ありがとうございました。K

家族のような会で、とても楽しくそして美味しく楽しい時間でした。皆さんがとても優しい。いつもありがとうございます。また参加したいです。

きょうは楽しいしめ縄づくりでした。何回か続けて来ていますが、しめ縄づくり難しいです。毎回イロハから教えてもらってます。ありがとうございました。K

しめ縄作りに初参加しました。アーモンドモチもお料理もとても美味しかったです。準備大変だったでしょう…。ありがとうございました。N

皆さんとわきあいあい楽しく過ごさせて頂きました。おもちもおいしくて、汁ものもおこわもおいしかったです。ありがとうございました。F

初めて参加しましたが、食べものも全部おいしくて、雰囲気もすごくよくて、心も体もほぐれました。楽しい時間をありがとうございました♡

久しぶりに参加しました。相変わらず、温かい雰囲気でお腹も心も満たされました！

今日はいそがしい中ありがとうございました。もちつきは二回だけしか出来ませんでしたが、もちつきを楽しむことができました。楽しかったです。できたら来年もきます。久しぶりに会のイベントに参加できて、また美味しいお餅など食べることができ、とても楽しかったです。また他のイベントに参加していきたいと思えますT

息子家族と参加しました。孫達も喜んでしめ縄作ったり、もちつきしました。もちとてもおいしく、汁、おこわ全ておいしく頂きました。楽しませて頂き、ありがとうございました。H

はじめてしめ縄を作りました。ワラを手で寄る感触が気持ちよかったです。今年も1年生産者の皆さま、会の皆さまありがとうございました！！辛いなべは体があたたまりますのう。K

去年初めて参加して、とても楽しかったので今年も参加させて頂きました。シナモン&アーモンドのおもち今年も最高でした♡どうもありがとうございました。N

生産者様の顔がまさにみられるイベントでアットホームに楽しくおいしく頂きました。子ども達もそれぞれ楽しめました。こういったとこみがかもっと広がるとよいと思います。今後共よろしく願います。T



## 配送者だよ！



◇ みなさんこんにちは！  
ゆうきスター米を、もっともっとたくさんの方々に食べていただきたいと思って「手土産用ゆうきスター」を今週の定例注文書より始めました！これまで夏と冬のギフトのときだけだった紙袋入りの2kgと5kgの玄米・白米を常時受け付けいたしますので、たくさんご利用ください！A3の注文書の裏のまん中上の方にありますので、まずご覧になってください。  
今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..12/19 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。  
今回の配送は今年最後のお米のお届けとなります。皆様たくさん注文頂きましたが、まだまだお届けできると思いますので、今は注文されてない方々も是非試してみてください。美味しいですよ。  
今年もあと2週間、年賀状の受付も始まり、ついに年越しの準備も大詰めとなっています。来年こそは私も農業が始められると思いますので、皆様にお届けできる日が来るといいなと思っています。

..12/19 A1コース 村上 卓..



## あつたか～ おでん特集！

1411	寿しアゲ	20g×5	216円	→ 5円引
1412	生アゲ	50g×1	118円	→ 5円引
1413	きぬ厚アゲ	220g	168円	→ 5円引
1417	手にぎりがんも	1枚	148円	→ 5円引
1087	★粗挽きウィンナー	110g	634円	→ 10円引
1088	★粗挽きウィンナーセット	110g×2	1241円	→ 15円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→ 5円引
1721	神山鶏 手羽中	250g	552円	→ 10円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→ 10円引
1430	地魚かまぼこ(天領)	140g	748円	→ 10円引
1431	ちくわ	50g×3	370円	→ 5円引
1432	ヤサイチギリ天	150g	370円	→ 5円引
1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	375円	→ 5円引

1434	ごぼう天	50g×3	375円	→ 5円引
1435	野菜丸天	50g×3	375円	→ 5円引
1436	イカ下足丸天	50g×3	375円	→ 5円引
1437	たこ丸天	50g×3	375円	→ 5円引
2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	→ 10円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	549円	→ 10円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2022	花かつお削り	100g	442円	→ 5円引
2023	かつおパック	(3g×4)×2	391円	→ 5円引
3286	練りからしチューブ	49g	389円	→ 5円引
3193	(板)有機生いもこんにやく	250g	248円	→ 5円引
3127	有機生いも糸こんにやく	250g	268円	→ 5円引

### 松合食品「阿波屋だし(8g×30袋)」

■ 阿波屋だし3つの特長 ■

特長1 厳選した原料素材を配合しました。

- ・焼きあご(長崎県産)  
…臭みがなく、上品な旨みがあります。
- ・かつお節(鹿児島県産)  
…豊かな香りを持ち、味の中心となるものです。
- ・いわし煮干し(九州産)  
…ほのかな甘みとすっきりとした旨みがあります。
- ・昆布(北海道産)  
…濃厚なうまみとコクを生み出します。



- ★小魚の骨まで、まるごと使用しています。

特長2 自社醸造のしょうゆ諸味と熊本伝統酒「赤酒」を使用し、コクと旨みをより一層引き立てました。

特長3 食品添加物は一切使用しておりません。

### 2045 天然利尻こんぶ



北海道利尻産の良質な天然昆布を使用。昆布の豊かな風味を充分生かした美味しいだしがとれます。

《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。

40g

原材料: 昆布(北海道-道北産)

### 2018 おだし用かつお節粉末



かつお節を削る時にできる、小さな削り節を粉末にしたものです。おいしいだしが手軽にできます。野菜の和え物のトッピングにも。

賞味期限8ヶ月 冷暗所常温

原材料: かつおのふし

●(株)山一

### 2019おだし用混合節粉末



さば・あじ・いわしの煮干しとさばふしを削って粉末にしています。料理に合わせ、かつお節粉末と使い分けを。

賞味期限8ヶ月 冷暗所常温

原材料: さばの煮干し・さばのふし・あじの煮干し・いわしの煮干し

●(株)山一

### 今週の特注品

..1/23..26届け..

#### ☆山織「ヤク毛布 & オーガニックコットンワッフルケット」

ヤクはウシ科の動物で、毛はとても温かく、その温かさはカシミヤを超えるともいわれています。特にやわらかく良質で希少な産毛だけを贅沢に100%使用しています。上質なヤク毛布をお試ください。

#### ☆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 隔週

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。

1/6 (土)

: 火・金コース七草合同配送

1/10 (水)・12 (金)

: 通常配送開始

事務局休み: 12/30 (土) ~ 1/4 (木)



今年のお届けも最後となりました。  
一年間ありがとうございました。  
そして皆様の2024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！！

2024年 3-①

配送日

火コース 1/16

金コース 1/19

注文書回収

火コース 1/10  
金コース 1/12

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でお願いします

★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

考える会生産者の農産物不使用野菜！ ★農産物ケース		2023年産★ゆうきスター米		★高山さんのオリジナル加工品		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖	
91	★玄米(2023年産) 30kg 17112円	3178	★ハラペーニョビクルス 90ml 488円 冷蔵	1715	神山鶏 もも 270g 701円	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 10円引	3213	はやさき水にがり 300cc 900円		
○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！		92	★玄米(2023年産) 10kg 6016円	3179	★レッド辛味ソース 80ml 740円 冷蔵	1716	神山鶏 むね 210g 415円	1431	ちくわ 50g×3 370円 5円引	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円
11	農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5kg 3065円	3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円	1717	神山鶏 ささみ 578円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円 5円引	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
12	農産物ケース 小	94	★玄米(2023年産) 1kg 629円	3172	★simpleコチュジャン 120g 517円	1718	神山鶏 平肝(レバー) 250g 489円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円 5円引	3214	豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日塩
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		95	★白米(2023年産) 10kg 6962円	3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円	1719	神山鶏 砂肝 250g 489円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円 5円引	3215	豊穰塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
25	★卵パック 10個 445円	96	★白米(2023年産) 5kg 3692円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	1720	神山鶏 手羽先 250g 537円	1435	野菜丸天 50g×3 375円 5円引	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
27	★有精卵 6個 445円	97	★白米(2023年産) 1kg 755円	3102	★鷹の爪(高山) 10g 311円	1721	神山鶏 手羽元 300g 511円 5円引	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円 5円引	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
★特注野菜		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円	★本田泰晴さんのオリジナル商品		1722	神山鶏 手羽中 250g 552円 10円引	1437	たこ丸天 50g×3 375円 5円引	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※B品が不足した時はA品をお届けします		★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん)		3171	★ハーブティー花茶 12g 1480円 限定	1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円 10円引	バター、マーガリン		3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3168	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 200g 359円	3178	★フィッシュワウ ドライミックス 1g 740円 限定	1724	神山鶏からあげセット(モ、ム) 300g 731円	2001	北海道バター(加塩) 150g 402円	3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円
101	★大根 1本 171円	3165	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 500g 814円	3180	★ファームデュカ 30g 740円 限定	1725	神山鶏 骨付きモ 2本(600g)	2004	北海道バター(無塩) 150g 431円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
114	★じゃが芋 1kg 430円	★ゆうきスターの米麺		3182	★ハラペーニョチリソルト 30g 813円 限定	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	2002	紅花ハイブラスマーガリン180g 443円	黒こしょう 第三世界ショップ	
127	玉ねぎ(北海道) 800g 351円	3397	★焙煎玄米麺(太麺) 100g 324円	3183	★花ソルト 24g 813円 限定	1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	3227	黒胡椒(粒) カレの壺ペッパ-20g 389円
131	★人参 500g 203円	3396	★白米麺 100g 324円	3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円 限定	1726	神山鶏 丸鶏(中抜き)約1800g 3156円	海産品 冷凍		3228	黒胡椒(粗挽き) カレの壺ペッパ-20g 389円
134	★人参B品 800g 203円	北村きのご園(鳥取)		3115	★乾燥レンコン 25g 370円 限定5	麦の穂のパン		2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他	
146	★里いも 1kg 511円	3190	エリンギ 100g 135円	★下田さんのオリジナル商品		1510	食パン 1斤 528円	2102	塩サバ 2~3枚 540円 丸正水産	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合
147	★里いも B品 2kg 511円	3191	えのき 100g 113円	3162	★高菜ラー油 100g 592円	1511	ロールパン 6個 528円	2103	丸干し 350g前後 499円 丸正水産	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合
151	★からいも 1kg 407円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		3163	★ゆずこしょう 50g 296円 終了	1527	人参パンズ 5個 548円	海産物		3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円
152	★からいも B品 2kg 407円	1420	板納豆 海想う 80g 301円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1535	プチチーズ 3個 362円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円	3259	たまごッコー 150ml 314円 松合
156	★紫からいも 1kg 407円	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円	1514	ミルクサンド 2個 307円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
159	★紫からいも B品 2kg 407円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円	1522	シナモンロール 2個 307円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円 10円引	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円
163	★ごぼう 200g 171円	ブラウンスイス牛肉		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1530	コーンカレーパン 2個 330円	2019	おだし用混合節粉末100g 549円 10円引	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造
165	★レンコン 400g 341円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 限定 休	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(鳥根)の乳製品		2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産 5円引	3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造
179	★菊芋 500g 474円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円 10円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
180	★生姜 150g 235円	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1418	木綿豆腐 400g 180円	1452	フランス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産 5円引	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円
181	★生姜(徳用) 500g 761円	★島川さんの元氣豚 冷凍		1419	絹豆腐 350g 180円	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2023	かつおパック(3g×4)×2 391円 枕崎産 5円引	原料にこだわった 味噌	
202	★青菜2束 283円	1001	★元氣豚ミックススライス250g×2 1241円在庫多	1410	豆乳 500ml 335円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円
237	★深ネギ 200g 141円	1018	★元氣豚ミックススライス徳用250g×4 2411円在庫多	1408	大揚 1枚 158円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1002	★元氣豚バラスライス250g×2 1131円限定	1409	きざみ揚げ 1袋 129円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円
305	★白菜 1kg(1玉or半カット) 259円	1005	★元氣豚モモしゃぶ用250g 667円	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円 5円引	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州
250	★パセリ 30g 226円	1006	★元氣豚肩ロースしゃぶ用250g 707円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円 5円引	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円
602	★みかん 1kg 430円 ▲	1014	★元氣豚ミンチ 200g 435円在庫多	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円 5円引	1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産	油(庄津一番搾り)	
606	★みかんB品 2kg 430円 ▲	1015	★元氣豚ミンチセット200g×2 850円在庫多	1417	手にぎりがんも 1枚 148円 5円引	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油
630	★スイーツプリング 1kg 430円	1007	★元氣豚モモブロック500g 1178円	★島川さんウィンナー(試作)再開 冷凍		1468	プロボローネピッコロ100g 583円	お酢 他		3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
644	★レモン 300g 287円	1008	★元氣豚バラブロック500g 1130円 限定	1080	★ロースハムスライス 100g 577円限定	1469	モッツアレラチーズ100g 518円	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円
703	★はれひめ 1kg 851円	1009	★元氣豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円限定	1471	ナチュラルスナッカー70g 508円	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
709	★はれひめB品 2kg 851円	1013	★元氣豚とんかつ用300g 3枚 910円	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円	3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
		1010	★元氣豚ロース生姜焼き用300g 910円	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定 休	1474	ミルクのプリン 80g×2 281円	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油
		1026	★元氣豚ローススライス 250g 748円	1084	★シヨルダーベーコンスライス 100g 577円	★元氣豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
竹嶋さん(青森)のりんご		1012	★元氣豚ヒレ 300g 1266円	1085	★粗挽きフランクフルト 180g 1038円 限定	1311	★元氣豚しゆーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油
903	紅玉 3玉 821円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おすすめ	1086	★ちっちゃなウィンナー 200g 1153円 限定	1313	★元氣豚肉まん 75g×2 427円 人気商品	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油
919	王林 3玉 862円	1011	★元氣豚軟骨 300g 355円 数量限定 休	1087	★粗挽きウィンナー 110g 634円 10円引	1314	★元氣豚ハンバーグ120g×2 718円	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円
924	サンふじ 3玉 924円	1017	★元氣豚バラ焼き肉用 250g 603円 限定 休	1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1241円15円引						

縦合計 ( )

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 お茶		お米手土産用 ゆうきスター2023年米		限定!!内野家uchipac 日本のお惣菜		日用雑貨	
3341	アショカのカレー粉 100g 630円	3318	梅エキス・粒 90g 2931円	3711	★久保さんの麦茶500g 551円	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	3404	国産ぶりの塩焼き 1切れ 486円 限定	4059	トレットバ <sup>®</sup> 太六芯無6ロール 556円
3344	中辛植物素材のカレー粉135g 486円	3317	梅肉エキス(小) 90g 4395円 梅丹本舗	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)	3405	国産千切り大根の含め煮 120g 432円	4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円
3345	辛口植物素材のカレー粉135g 486円	3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円	98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	<b>洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤</b>		4073	オキシジェン ダストバック4枚 1210円
3343	甘口植物素材のカレー粉135g 486円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	4001	ハブ <sup>®</sup> の香り液体石けん800ml 1022円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円
3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食	3320	マーマレード 200g 497円	3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円	<b>会オリジナルお菓子(大人気!!)</b>		4002	詰替・ハブ <sup>®</sup> の香り液体石けん2kg2043円	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円
3347	コーンシチューフレーク180g 508円	3321	ピーナツクリーム150g 518円 創健社	3728	下田さんの釜炒り茶ティール <sup>®</sup> 72g×15 648円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚342円	4003	ハブ <sup>®</sup> の香り粉石けん1.8kg 1225円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休
3346	植物素材のデミグラスソース135g 486円	3279	メープルシロップ 250ml 1490円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円	<b>創健社のお菓子</b>		4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円
		<b>農産加工品</b>		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	4062	ムッキーちゃん 1個 488円
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>		3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	<b>マルシマのお菓子</b>		4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3285	ゆずごしょう 40g 309円	3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 636円 限定 休	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	<b>サンコーのお菓子</b>		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>	
3286	練りからしチューブ49g 389円 <b>5円引</b>	3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 497円限定 休	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円	3558	ひねくれきなこ 96g 313円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	<b>料理酒</b>	
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円	3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円	<b>マルシマのお菓子</b>		4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3005円
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3193	(板)有機生いもこんにやく250g 248円 <b>5円引</b>	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3508	アーモンドチョコ 55g 454円	4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1460円
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3127	有機生いも糸こんにやく250g 268円 <b>5円引</b>	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>		<b>オリジナル焼酎「いのちの雫」 ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)</b>	
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3739	たんぼぼコーヒー150g 1481円 杉食	3510	クリームソフトクッキー ナチュラル風味 95g 389円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円		
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3729	パロ・ブランココア粉 200g 972円	3511	ひじきスティック 110g 324円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円		
3280	オイスターソース 140g 471円	3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円	3542	野菜スティック 110g 324円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂		
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562円	3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3548	ミレービスケット 165g 346円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩		
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円	<b>★考える会オリジナル乾麺</b>		3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3520	小倉ようかん 58g 173円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3269	トマトピューレ320g 356円	3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉	<b>宮崎県産 国産ごま(無農薬)</b>		3552	アーモンドキャラメル 165g 378円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4030	ちのしおべび <sup>®</sup> 泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉	3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 459円	3557	ミルクスティック 100g 324円	4031	詰替・ちのしおべび <sup>®</sup> 泡の全身ソープ 280ml 495円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
<b>小麦粉・雑穀・豆</b>		3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 467円	3514	のりり揚げ餅 40g 238円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	<b>ワイン、自然酒</b>	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円			3338	すり金ごま(宮崎) 30g 467円	3517	スイートポリコーン 85g 216円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1922円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	<b>麺類</b>		<b>光食品のジュース類</b>		3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3362	くず切り 100g 464円	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3531	ミニどら焼き 6個 410円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g 799円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3519	黒棒 8本 335円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
3294	国内産有機大豆 200g 454円 再開	3367	ショートパスタ(マカニ)300g 416円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円			<b>ボックス(太陽油脂)商品</b>		3835	有機栽培プレミアム(瓶) 330ml×12本 4092円
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3370	醤油らーめん3食 599円 創健社	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	<b>浅漬けの素 漬物</b>		4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3836	有機栽培プレミアム(瓶) 1本 352円
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円	3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4042	ボックスハンドクリーム70g 935円	3827	井筒 生ワイン 赤 720ml 1955円 <b>限定品</b>
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3372	味噌らーめん3食 599円 創健社	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3281	アワ浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4043	ボックスハンドクリームリップクリーム3.5g 715円	9972	手土産ワイン用紙袋 1本用 84円
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	9973	手土産ワイン用紙袋 2本用 157円
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品	3374	新) 四川風らーめん3食 713円 創健社	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	3288	補充用麴甚平熟成ぬか(乾燥)400g 400円	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	<b>注文随時受付中商品 1週間~2週間納品に時間を頂きます。</b>	
3292	国内産有機きな粉 120g 346円	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5343円	<b>ふりかけ・缶詰</b>		4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	<b>◇マル球産業株式会社</b>	
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 799円	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 518円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	<b>化粧品</b>		4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 <b>特別価格19800円</b>
				3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5028円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油		
<b>考える会オリジナル もち米、雑穀</b>		<b>鍋スープ 創健社</b>		<b>ジュース、飲み物</b>		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円		
3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円	3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 486円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク		
3062	★島川さんの黒米 150g 339円 おすすめ	3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円	3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社	4053	★へちま水(原液)300ml 838円		
3052	★もち米(白米)1kg 792円 2023年度産	3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 324円	3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社	<b>本田さんの肥料</b>			
3053	★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	フリスドライ味噌汁5食661円	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円		
		3604	寄せ鍋スープ 600g 324円	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349	フリスドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円		

縦合計 ( )

# 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
-------	-------	------	-----

## オーサワジャパン

配送日	火コース 1/23	金コース 1/26	提出日	火コース 1/10	金コース 1/12
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オ-サワの野菜ブイヨン8包 5g×8		464
5002	2354 オ-サワの野菜ブイヨン30包 5g×30		1,458
5003	3379 オ-サワの中華だし 5g×8		518
5005	2507 海の精ペッパーソルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g		346
5007	0905 オ-サワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オ-ガニック粒マスタード(ナイキフス) 90g		594
5011	0631 オ-サワの玄米水飴 250g		961
5012	6167 オ-サワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,366
5014	9316 オ-サワ鉄火みそ 70g		885
5015	0911 生おろし生姜(チューブ) 40g		421
5016	1997 オ-サワのりつく 100g		529
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,274
5020	0687 オ-サワうめしょう 250g		1,404
5021	0658 セイタン 180g		518
5024	0394 アルチネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g		467
5025	4161 オ-サワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オ-サワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g	終了	453
5079	9465 オ-サワスパイス香るカレールウ(甘口)120g		572
5080	2491 オ-サワスパイス香るカレールウ(中辛)120g		572
5081	2468 オ-サワコクと旨みのデミグラスルウ120g		572
5082	2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g		518
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		734
5239	4202 オ-サワの高菜漬(きざみ) 130g		297
5252	9248 北海道米油 600g		1,037
<b>●お菓子他 NEW</b>			
5090	9584 オ-サワの玄米粉パンケーキミックス 200g		313
5091	9822 砂糖不使用パンケーキミックス 200g		324
5074	2985 ベーキングパウダー 10g×4		529
5044	3333 オ-サワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g		288
5053	9665 ナチュラルクッキー・アルグレイ 80g		432
5054	4134 芋せん(千本) 78g		475
5072	1950 オ-サワのデーツ 120g		648
5088	6178 つぶしあん 350g		486
5089	4186 こしあん 350g		486
5253	9418 オ-サワの十五穀シリアル 150g		594

商品No.	商品名	数	価格
<b>●飲み物</b>			
5038	6370 オ-サワの有機玄米甘酒 200g		378
5068	3113 オ-サワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オ-サワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オ-サワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		113
5043	6190 有機豆乳 無調整 1ℓ		386
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		291
<b>●ご飯の素シリーズ</b>			
5342	4193 オ-サワの山菜ごはんの素 170g	休止	550
5340	9469 オ-サワのたけのこごはんの素 150g		523
5333	6130 オ-サワのベジ釜飯の素 170g		432
5334	6112 オ-サワのベジ五目ごはんの素 150g		432
5335	6105 オ-サワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		432
5336	6111 オ-サワのきのこごはん飯の素 140g		432
5337	3833 オ-サワの具だくさんちらし寿司素 150g		496
<b>●レトルトカレー・スープ</b>			
5026	2338 オ-サワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オ-サワのわかめスープ 6.5g×7包		831
5027	2349 オ-サワのベジミートソース 140g		324
5029	3666 オ-サワのベジカレー・レトル(甘口) 210g		410
5030	3667 オ-サワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		410
5032	3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g		399
5031	3677 レトル・ベジきのこカレー 210g		432
5028	9291 オ-サワのひよこ豆カレー 210g		399
5140	6175 オ-サワのベジキーマカレー 150g		399
5033	3681 こどものベジカレー 100g×2		529
5034	3684 こどものコンクリムシチュ- 100g×2		529
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		442
<b>●オ-サワの玄米ラーメンシリーズ</b>			
5343	6569 ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g)		314
5344	6685 ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g)		237
5345	6686 ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g)		248
5346	6687 ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g)		243
5347	6688 ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g)		275
<b>●チョコレート(冬季限定)</b>			
5326	7896 エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ		680
5327	7880 エキストラダークチョコレート 99%		680
5328	7878 エキストラダークチョコレート 92%		680
5329	7879 ダークチョコレート 75%		680
5330	7897 クランベリーダークチョコレート		680
5331	7898 オレンジダークチョコレート		680
5332	0892 ダーデン有機 チョコレートダーク100%	休止	864

# No.3 特別注文書-B

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

## 創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配達日

火コース 1/23 金コース 1/26

提出日

火コース 1/10 金コース 1/12

### お菓子 カレー シチュー他

### ジロロモーニ

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		1,642
5541	ミルクチョコレート 70g		368
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		1,026
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		1,080
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		324
5530	大粒 柿の種 120g		612
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60g		221
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g		616

商品No.	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラヴァ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
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 有機ファルファツレ250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g		373
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミンテグラーレ500g		518
5503	古代小麦グラツィエラ・ラ有機スパゲッティセミンテグラーレ300g		518
3278	エキストラヴァ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)有機エキストラヴァ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		476
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		270
5591	有機ホールトマト缶 400g		270

### ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ

5583	新・春夏秋冬だしの素		1,253
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		454
5556	有機プレミアムソース 200ml		648
5573	くせになるこだわりのオイル&コンチー110g		638
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		465
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ(中辛)110g		486
5534	グルメカレー(中辛)115g		400
5546	インドカレー(辛口)115g		400
5571	マイルドカレー(甘口)115g		400
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		454
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g		551
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		357
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		357
5550	植物素材のホーセ風パスタソース(レトルト)140g		465
5574	植物素材のチリコン風パスタソース(レトルト)150g		562

創健社

5581	地中海の天日塩 700g		345
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		443
5664	さば味噌煮缶 190g		432
5665	さばカレー煮缶 190g		454
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g	欠品	430
5596	クイックSOY バラ肉タイプ 100g	欠品	430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g	欠品	430

# 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 1/23	金コース 1/26	提出日	火コース 1/10	金コース 1/12
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

## 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

No.	商品名		注文数	規格	価格
1980	チキンカツ	シンプルなササミのフライです。カロリー控えめでさっぱりと召し上がれます。袋から出して自然解凍しフライパンやオーブンで温めてください。		2枚入り	442
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでくみました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	475
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あります、お子様にも是非どうぞ！自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		150 g	513
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオーブンで軽く焼く焼いてお召し上がりください。		130 g	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。自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		170 g	599
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろっとした汁に美味しさが凝縮されています。袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		230 g	574
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ランク上の美味しさです。自然解凍し、フライパンやオーブンで焼いて温めてください。		150g	457
1898	体に優しい豚のメンチカツ <b>人気商品</b>	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。自然解凍してフライパンで両面焼いてください。		150 g	448
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 <b>人気商品</b>	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		150 g	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。ちょっと多めの30個入り。自然解凍し、加熱調理。		30個	948
1981	大豆入りひじき煮	昔ながらの純和風の優しい美味しさをお楽しみください。袋から出し自然解凍して、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		80 g	432
<b>大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜</b>					
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			180 g	541
1961	有機豆乳使用のカレーピラフドリア			180 g	484
1987	グッドミー揚げ餃子	人間は便利なものには少々弱い、いえいえ、時短の活用こそが現代人の生き方なのです。総菜屋は抜け目なくせっせとあの手この手で作って見ました。（便利はやっぱり有難い）		12個	429
1988	グッドミーれんこん入りメンチカツ（10月～5月限定）	商品の一つれんこんハンバーグにあやかってメンチカツを作ってみました。二匹目のドジョウになるか、控えめに2個入りに入りました。やはりシャリシャリ感がいいです。		50 g × 2	464

# No.3 特別注文書-B

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

配送日

火コース 1/23

金コース 1/26

提出日

火コース 1/10  
金コース 1/12

## 山織

コード	チラシ番号	品名	サイズ・色	注文数	価格(税込)
7712	NTW001	【直送】キャメル&オーガニックコットンワッフルケット シングル	シングル		14,080
7713	NTW002	キャメル&オーガニックコットンワッフルケット ハーフ	ハーフ		7,150
7578	NTW003	キャメル&オーガニックコットン肌着 八分袖 レディース	M		8,580
7579	NTW004		L		8,580
7729	NTW005	キャメル&オーガニックコットンパンツ ロング丈 レディース	M		8,580
7577	NTW006		L		8,580
	NTW007	キャメル&オーガニックコットン肌着 長袖 メンズ	M		9,680
	NTW008		L		9,680
7582	NTW009	キャメル&オーガニックコットンパンツ ロング丈 メンズ	M		9,680
7583	NTW010		L		9,680
6687	NTW011	【直送】ヤク毛布 シングル	シングル		30,800
	NTW012	ヤクひざ掛け	70×100cm		11,000
6675	NTW013	岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組	2色組 M		9,350
6676	NTW014		2色組 L		9,350
6677	NTW015		2色組 LL		9,350
6678	NTW016		2色組 3L		9,350
6681	NTW017		2色組 M		9,350
6682	NTW018	岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組	2色組 L		9,350
6683	NTW019		2色組 LL		9,350
6684	NTW020		2色組 3L		9,350
7784	NTW021		ブルーフォックス混靴下 M	22~24cm	
7785	NTW022	ブルーフォックス混靴下 L	25~27cm		2,750
7786	NTW023	ブルーフォックス混レッグウォーマー	フリー		3,080
7783	NTW024	シープ調もこもこ靴下 フリーサイズ	22~27cm		2,200

※商品のサイズ交換等をご希望の場合はメーカーとの往復の送料が発生致しますのでご注意下さい。

### No.3 特別注文書-B

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

配送日

火コース 1/23

金コース 1/26

提出日

火コース 1/10  
金コース 1/12

## 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ことができます。

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）
916	王林 5kg前後		4,757
917	王林 10kg前後		9,098
901	紅玉 9kg前後		9,621
902	紅玉 4.5kg前後		5,028
920	サンふじ 5kg前後		5,028
921	サンふじ 10kg前後		9,621

※ 王林・・・黄緑色の肌に斑点。果肉はきめ細かく、果汁が多くて甘みが強い。

※ サンふじ・・・「ふじ」を袋かけしないで育てたもの。果汁が多く甘みが強い。

※ 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。

＜キャメル＞ オーガニックコットンワッフルケット

# オールシーズン使えるキャメル

少し肌寒い日はキャメル混の起毛布を体貼に。  
高い通気性で、汗をかいても、  
朝までさらさらと快適な使用感です。



オールシーズン  
使えるワッフルケット

日本製 洗濯機OK

特徴 送料

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
ワッフルケット

商品番号 **NTW001** シングル

15,800円(税別) 17,380円(税込)

12,800円(税別) 14,080円(税込)

●サイズ(約)幅140×長さ200cm ●素材(約)キャメル49%・ポリエステル16% ●重量1000g ●洗濯/洗濯機可(おしりれ専用洗剤使用) ●日本製  
※乾洗機での使用はお断りください。

特徴

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
ワッフルケット

商品番号 **NTW002** ハーフ

9,000円(税別) 9,900円(税込)

6,500円(税別) 7,150円(税込)

●サイズ(約)幅100×長さ140cm ●素材(約)キャメル49%・ポリエステル16% ●重量600g ●洗濯/洗濯機可(おしりれ専用洗剤使用) ●日本製  
※乾洗機での使用はお断りください。

体にやさしく  
フィット

シングル

ハーフ

リビングに一枚あると便利

## こだわりの品質

良質のキャメル綿を使用



ふたとぶらぐだからとれるキャメルは、ウールと比べて細く、長く、弾力性が特長。ムしらずに腰かく、しかも耐久性も高いです。暖かさはもちろん、ブクブクしにくいふんわり優しい使用感。

グーッと伸びて体温キープ



凹凸のあるウェーブ生地が伸び縮みの秘密。毛布と体との間にすき間ができにくく、体温をしっかりキープ。朝まで自然な暖かさが続きます。

肌に優しいオーガニックコットン



片面はオーガニックコットンなので、安全で低刺激。やさしい肌ざわりです。皮膚がデリケートな方や赤ちゃんにも安心してご使用いただけます。リラックスした使用感でオールシーズンOKです。

程よい弾力と柔らかさ。



細番手の糸で編んだ3重ガーゼ構造。ボリュームがあって温かく、その上軽いです。ふんわりやさしい肌ざりに適されます。通気性も高く、汗をかいても湿気を放出してムレにくいです。

### お客様のお声

今まで泉州で販売されたウール100%の毛布を使っていたけど、それよりも気持ちいいし、あったかい、やわらかくて、体に合う感じがすごいです。  
東京都 48歳女性

ふわふわで、暖いです。寒い時はキャメルの方が肌に触れるように、暖かい時は返して使っています。毛布のチクチクと蒸れる感じが嫌いなのですが、これは気持ちいいです。  
三重県 33歳女性

＜キャメル&オーガニックコットン＞ 肌着・パンツ

## 体にフィットする、自然なぬくもり。

キャメルを使用した、二重構造の暖かい肌着です。外側の生地にキャメルを使用しています。キャメルは保温性、放湿性に優れ、暖かく、汗をかいても蒸れません。内側はオーガニックコットン100%。チクチクしにくく快適。アウターに穿きにくいのも嬉しい。

洗濯機OK  
日本製

伸縮性があり、やわらかで楽な着心地です。



### お客様のお声

とても暖かいです。冷え性なので、いろいろ肌着を買いましたが、今のところこの肌着が一番気に入っています。一番購入してすぐに、洗い替えて追加購入しました。  
02歳女性

### お客様のお声

この肌着は柔らかく、ごわつかないのでとても楽です。敏感肌の私でもオーガニックなので安心して着ることができました。  
03歳女性

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
肌着 八分袖 (レディース)

商品番号 **NTW003** M

商品番号 **NTW004** L

7,800円(税別) 8,580円(税込)

●素材(表側)：アクリル60%・キャメル40% ●裏側：綿100% ●サイズ(約)バスト：Mサイズ70~75cm Lサイズ75~80cm ●サイズ(約)身長：Mサイズ167~170cm Lサイズ170~175cm ●重量(約)：Mサイズ180g Lサイズ200g ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
パンツ ロング丈 (レディース)

商品番号 **NTW005** M

商品番号 **NTW006** L

7,800円(税別) 8,580円(税込)

●素材(表側)：アクリル60%・キャメル40% ●裏側：綿100% ●サイズ(約)ウエスト：Mサイズ64~68cm Lサイズ68~72cm ●サイズ(約)股下：Mサイズ88~90cm Lサイズ90~92cm ●重量(約)：Mサイズ120g Lサイズ130g ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

サイズ	M	L
ウエスト	64~70	68~77
股下	87~95	92~100
ロング丈	88~90	90~95

### こだわりの品質



ごわつかず、肌に優しくフィットします。

### 暖かくてごわつかない2層構造。



表側はキャメルとアクリル、内側はオーガニックコットンの二重構造の肌着です。生地間に暖かい空気を含み、保温性の高い構造です。キャメルの特性で、湿気は素早く空気中に放出するので、ムレにくく快適な着心地です。蒸れ感の少ない薄手仕様です。

洗濯機OK 日本製

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
肌着 長袖 (メンズ)

商品番号 **NTW007** M

商品番号 **NTW008** L

8,800円(税別) 9,680円(税込)

●素材(表側)：アクリル60%・キャメル40% ●裏側：綿100% ●サイズ(約)身長：Mサイズ170~180cm Lサイズ180~190cm ●重量(約)：Mサイズ140g Lサイズ160g ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

＜キャメル&オーガニックコットン＞  
パンツ ロング丈 (メンズ)

商品番号 **NTW009** M

商品番号 **NTW010** L

8,800円(税別) 9,680円(税込)

●素材(表側)：アクリル60%・キャメル40% ●裏側：綿100% ●サイズ(約)ウエスト：Mサイズ70~74cm Lサイズ74~78cm ●サイズ(約)股下：Mサイズ90~92cm Lサイズ92~94cm ●重量(約)：Mサイズ100g Lサイズ110g ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

サイズ	M	L
ウエスト	70~84	84~94
股下	165~175	175~185

### レディースのみ ゴムの入れ替えが可能です。



ウエストサイズに合わせて、ゴムの入れ替えが簡単にできます。

<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。

ヤクはウシ科の動物で、主にモンゴル高原の一部とチベットの大部分に生息しています。厳しい環境の中で育つヤクの毛は、とても温かく、その温かさはカシミヤを超えるともいわれています。特にやわらかく良質で希少な産毛だけを贅沢に100%使用しています。高級感のある黒茶色は、ヤク繊維の天然の色です。

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。

シングル

日本製

生地アップ

ひざ掛け

直送

こだわりの品質



**驚くほど蒸れないヤクの毛**  
 厳しい気候を耐え抜くヤクの毛は、カシミヤと同等、もしくはそれ以上の高い保温性を持っています。通気性も高く、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**  
 財団法人毛製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贅沢に100%使用しました。癒されるやわらかな風合いを味わってください。



**長時間ふんわりとした使用感**  
 摩擦にも強い性質があるヤクの毛は、毛下にもなりにくく、丈夫で長持ちします。寒い冬の季節も暖かく快適なヤク素材は、各物アイテムに最適。

お客様の声

ずかぶかしてきて、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よく快適に履かれています。遠征に温度調節されているような感じですね。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 **NTW011** シングル  
~~42,000円~~ ~~46,200円~~  
**28,000円** 30,800円(税込)

●サイズ140×200cm ●重さ1030g ●素材ヤク100% ●洗剤(毛布専用) ●ヤク100% ●乾燥(ホリエステル100%) ●洗濯(ドライクリーニング) ●日本製

ヤクひざ掛け

商品番号 **NTW012**  
~~10,000円~~ ~~11,000円~~

●サイズ70×100cm ●重さ270g ●素材ヤク100% ●洗剤(毛布専用) ●ヤク100% ●乾燥(ホリエステル100%) ●洗濯(ドライクリーニング) ●日本製

<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!

岡山デニムフリーパンツ 58cm 2色組	商品番号 <b>NTW013</b> M	商品番号 <b>NTW014</b> L	商品番号 <b>NTW015</b> LL	商品番号 <b>NTW016</b> 3L
岡山デニムフリーパンツ 63cm 2色組	商品番号 <b>NTW017</b> M	商品番号 <b>NTW018</b> L	商品番号 <b>NTW019</b> LL	商品番号 <b>NTW020</b> 3L

8,500円(税込) 9,350円(税込)

●サイズ(別表参照) ●股下(F58/63cm共通、一番長手) ●重さ370g/L:380g、LL:385g、3L:390g ●素材(ポリエステル98%、ポリウレタン2%) ●洗濯機OK ●日本製

適度なストレッチ

ウエスト楽々



	内股適正サイズcm		股下長(cm)	
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	(85~91)	(102~110)	90/95	19

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間暇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、糸を染める際、わざと中回を染めずに白く残す「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。

<ブルーフォックス混> 靴下・レッグウォーマー

## 高級毛ブルーフォックス(キツネ) 使用で心地よさ満点。

毛皮の入りまじりでおなじみのキツネ。その高級なキツネの毛を使用したあたたかな靴下。一度履いたら手放せない心地よさです。



締め付け感もなく、長時間履いても疲れません。

上品なカラーで、男性にも女性にもおすすめ。

ブルーフォックス混 使用 男女兼用



【レッグウォーマー 裏き口アップ】

<ブルーフォックス混> 靴下

商品番号 **NTW021** M  
 商品番号 **NTW022** L  
**2,500円** (税込) 2,750円(税込)

●サイズM: 足22~24cm 高さ55cm L: 足25~27cm 高さ60cm ●素材(ウール・ブルーフォックス・ナイロン・ポリウレタン) ●洗濯機OK(ネット使用) ●日本製

<ブルーフォックス混> レッグウォーマー

商品番号 **NTW023**  
**2,800円** (税込) 3,080円(税込)

●サイズフリー(平置き:幅11×丈35cm) ●重さ約60g ●素材(ウール・ブルーフォックス・ナイロン) ●洗濯機OK(ネット使用) ●日本製

<ウール混> シープ調もこもこ靴下

## 羊の毛のようなもこもこパイルが足元の冷えをシャットアウト。

羊の毛皮のような柔らかさと暖かさを持つ靴下です。締め付け感が少なく、伸縮性が高いので、長時間着用しても疲れにくいです。



外出だけでなく、冬のフリットダウンに、お家で過ごす時にもぴったりです。

締め付け感が少ない、柔らかな裏き口。



内側は、もこもこのシープ調生地がぽかぽか。

<ウール混> シープ調もこもこ靴下

商品番号 **NTW024** フリーサイズ  
**2,000円** (税込) 2,200円(税込)

●サイズ(フリーサイズ(男女兼用)22~27cm) ●素材(ウール・シープ調毛・ナイロン・ポリウレタン) ●重さ約60g ●洗濯機OK(ネット使用) ●日本製

男女兼用  
 洗濯機OK  
 日本製

天然屋 **cameliya** 株式会社 山越

〒445-0219 愛知県津島市本町16番地21  
 TEL: 0533-67-1221 FAX: 0533-67-527  
 e-mail: yamashiro@cameliya.com  
 本拠地: http://www.tennon-ya.com  
 キャンペーン: http://www.cameliya.com



# けんこそ

# 384

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



成田 和子先生

(ぬりた かずこ)

伸うわ生活主宰、厚生労働省認定健康管理士一般指導員、漢方認定講師、家庭アドバイザー。次女が難病にかかったことをきっかけに、食事や生活法を追究。日本国内はもとより中国、インド、チベットなどにも赴いて、東洋医学や食事療法を学ぶ。延べ10万人以上の人々から相談を受け、その食歴から「菜となる食」をアドバイスしてきた。無料 ZOOM 講座(右の QR コード)も毎月行っている。近著に『食こそ最高の薬になる』(創陽新社)。



あなたは毎日、何をどのように食べていますか？ さまざまな健康情報があふれる昨今、「はやりの健康法だから」「有名な人が健康によい」といって「いたから」といった理由で、安易な食べ方をしていませんか？

体の不調に悩む人に寄り添い、40年にわたって食事改善のアドバイスをしてきた成田和子先生は、「体のためにかれと思つて食べてきたものが、実は健康を損なう原因になっているケースが多い」と警鐘をならします。

私たちの体は、日々の食事の積み重ねでできています。体の不調を感じているのなら、毎日の食べ方が、体に合っていないのかもしれない。自分の体質に適した食事をするには、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。成田先生にお聞きしました。

その食べ方、あなたに合っていますか？  
「食」の力で不調を改善しよう

食改善アドバイザー 成田和子先生に聞く



## 体質は十人十色 適した食べ方は人それぞれ

—お子さんの難病をきつかけに、東洋医学や食事療法を学んだそうですね。

成田 今から40年ほど前になりますが、次女が6歳のときに難病になり、突然失明するというショックな出来事がありました。原因不明で治療法もなく、担当医に「眼球も腫れた脾臓も摘出するしかありません」と言われたとき、娘を看取るつもりで、病院を後にしました。

私は当時、3人の子どもを育てるシングルマザーでしたから、働きながら、次女を助けたい一心で東洋医学や食事療法を必死で学びました。次女が発病するまでは、健康のためには玄米がいちばんだと信じ、家族で玄米菜食を実践していました。けれど、次女にこの方法は合わなかったのかもしれない……。そう思って、玄米をやめて五分づきにしたり、よもぎやおあびこ、たんぼぼなどの野草を工夫

して料理し、食べさせたりしました。そのときは何が正解かわかりませんでした。生命力の強い野草のエネルギーを娘の体に吹き込みたい一心でした。そんな思いが届いたのが、1年たった頃、失明していた次女の目が突然見えるようになったのです。

それをきつかけに、私は人によって体に合う合わないがあり、体質に適した食べ方をすることが大切なのだと気づきました。

—健康のため食べているものが、かえって体調を崩すものになることもあるんですね。

成田 同じようなものを毎日のように食べる「ばっかり食べ」をしている人は、体調を崩しやすい傾向があると思います。たとえば、トマトは熱を放出する働きがあるので、旬の夏に食べるとうまさをしのぐ「薬」になります。けれども、旬でない冬に食べると体を冷やす「毒」になってしまいます。実際、冷え性で悩んでいる相談者の中には、冬

に体を冷やす野菜を好んで食べている方が多くいました。

また、誰かにすすめられた食べ物や、はよりの健康食を食べ続けている人も、体調を崩しやすい傾向があります。体質は十人十色。「健康によい」といわれていても、すべての人に合うわけではないのです。

—食べているものが自分に合うかどうか、どのようにすればわかりますか？

成田 私は相談者の方に、あらかじめ過去2週間から1カ月間の食事の内容をお尋ねします。そのうえで、お会いした時に、その方が苦手としているものや心だんあまり食べないものを食べていただきます。たとえば、肉ばかり食べている方には野菜を、酸っぱいものが苦手な方には酸味を使い、甘いもの好きな方には糖を代謝させる食材を料理してお出します。すると、最初は困った顔をしつつも徐々に進め、完食されることが多々あります。頭では嫌いだと思っても、体は逆に要求している

わけです。

ところが、情報過多の現代では、「健康によい」「若返り」などの言葉に踊らされがちで、自分の体が本当に欲しているものがわかりづらくなっています。

自分の体が何を欲しているか。それに気づいていただくため、私は次の3つをおすすめています。

- ① 食事時間を毎日一定にする
- ② 旬の野菜を丸ごと加熱して食べる
- ③ 間食をやめ、よく噛む

この3つを続けていると、食の本能が目覚めてきて、自分の体が欲している食べ物を自然に選べるようになってきます。

### 「丸ごと野菜スープ」は 不調を直す万能薬

—不調に苦しむ人に、野菜スープを推奨しているそうですね。

成田 不調を改善するには、一人ひとりの体質に合うものを食べることが大切だと考えていま

すが、長年の経験の中で作り上げた「丸ごと野菜スープ」だけは、だれにでも合う万能薬のような食べ物として、みなさんにすすめていきます。

作り方はとても簡単です。野菜の皮や種、へたなども取り除かず、そのまま鍋に入れて、煮込むだけ。たまねぎの茶色い皮も、かぼちの種もそのまま使います。鍋に入る野菜は刻まずに丸ごと使うのですが、これは、野菜が持つ生命力をすべていただくためです。

## 「野菜丸ごとスープ」の作り方

### ●材料 (4人分)

キャベツ…1 / 4個  
パプリカ  
(赤・黄)…各1個  
じゃがいも…2個  
玉ねぎ…1個  
にんじん…1本



### ●作り方

- ①材料をよく洗う。鍋に2リットルの水を入れ、キャベツ以外は切らずに、皮ごと入れて強火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして1時間ほど煮込む。緑黄色野菜は退色する前に引き上げ、水が減ってきたら、材料がかぶるくらいまで水を足す。
- ③火を止めて、ざるにあけてスープと中身を分ける。  
※スープはそのまま飲める。中身はそれぞれ切り分け、マヨネーズやディップ、甘味噌などでいただく。味噌汁やカレーなどにアレンジしてもおいしい。

## 「発酵塩豆腐」の作り方

豆腐を発酵させると、長寿菌と呼ばれる酪酸菌が生まれます。10日間冷蔵保存が可能(夏場は早めに)。

### ●材料 (2人分)

木綿豆腐…1丁  
塩…小さじ1杯強

### ●作り方

- ①耐熱ガラス製の容器を殺菌する。よく洗い、軽く水けをきって、600Wの電子レンジで1分間加熱する。
- ②豆腐に塩をぬりつける。全面にまんべんなくぬる。
- ③冷ました容器に②を入れ、しみ出た水分は捨てる。  
※冷蔵庫で3日目から徐々に発酵して旨味が増す。ワサビのをせたり、ステーキにしてもおいしい。

生活習慣病の原因となる酸化を防いでくれるもので、トマトに含まれるリコピンや、にんじんに含まれるβカロテンなどは、ファイトケミカルの代表です。ファイトケミカルは、私たちが通常食している部分より、

皮やへた、種などに多く含まれているので、丸ごと煮ることで効率よくファイトケミカルを取り入れることができるのです。残留農薬が心配な方は、流水で洗ったあと、50℃前後のお湯に3分ほどつけておくが、塩で

こすり洗いした後、塩水に3分ほどつけておきましょう。食材は5種類5色の季節の野菜を用います。それは東洋医学の「五行説」に基づき、生命を取り巻く5つの要素を取り入れることで、生命バランスを調

整するためです。こうすると、さまざまな種類のファイトケミカルを取り入れることができま

す。「味付けしないの？」とよく聞かれますが、野菜から深みのあるエキスが出るので、食材によってさまざまな風味を楽しめます。

「だれでも手軽にできそうですね。」

成田 どんなによいものでも、手間がかかるとなかなか長続きできませんよね。仕事をしながら家事や育児、介護に忙しい方も多いですから、私は、身近にある材料で簡単にできるものをおすすめしています。やはり続けることが大事ですから。

「加熱することで栄養が壊れることはないですか？」

成田 生で食べたほうが、栄養がとれると信じている方が多いのですが、実は加熱することで、抗酸化力は10〜100倍に増えます。野菜の細胞は硬い細胞壁

に囲まれていて、生で食べると細胞壁の中にあるファイトケミカルなどの有効成分を吸収できません。スムージーのように生ですりつぶしても、細胞壁はあまり壊れないのです。けれども、加熱すると細胞壁が簡単に壊れるため、有効成分を効率よく吸収できます。

丸ごと野菜スープの中身は、ハンバーグや餃子、カレー、シチュー、グラタンなど、さまざまな料理にアレンジできます。玉ねぎの外皮は取り除きますが、それ以外ほとんど生「ミミ」が出ないので、食品ロスを防ぐのにも役立ちますし、種や皮の栄養を丸ごといただけるので、有効利用していただきたいですね。

野菜スープ以外でおすすめなのが「発酵塩豆腐」です。これも、豆腐に塩をゆりつけるだけで、実に簡単です。豆腐に塩をゆると腐敗が防げて発酵が始まります。すると長寿菌とも呼ばれる「酪酸菌」が生まれ、腸内環境が改善され、ストレスなどで働きが鈍った腸が活性化してきます。

## 健康 ニュース

玄米は高脂肪食の誘惑を抑制する

玄米を食べると、肉などの脂っこいオカズが食べたくなくなると言うことを、よく耳にする。これにはどうも理由があるらしい。琉球大学医学部の益崎裕章教授の研究で、玄米を食べると肉など動物性的高脂肪食への誘惑を抑えられることが明らかになっている。さらにそのメカニズムを解明して、その成分も突き止めている。

玄米の胚芽に含まれるγオリザノールというポリフェノールの一種がカギとなる成分だが、これが満腹中枢のある脳の視床下部に働いて、様々な病気に関係する小脳体ストレスの亢進を抑制することで、高脂肪食への依存を緩和すると言っている。

一方、沖縄のメタボの男性13名を対象とした実験では、白米に比べ玄米を食べているときは、食後の血糖値やインシュリンの上昇を抑えることが明らかになっている。さらに玄米食をはじめて2カ月で平均体重が2・7kg、ウエス

ト周囲径が1・5cm減少、悪玉のコレステロールも低下し、高血圧も改善している。

玄米を食べて高脂肪食を避けるようになれば、様々な健康効果が期待できそう。あなたも玄米食を試しては如何でしょうか。



LOVE  
FOOD  
PEACE

おいしい時間が  
あふれ出す。

創健社



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