

# No.8 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 2/27	金コース 3/1	提出日	火コース 2/13	金コース 2/16
-----	-----------	----------	-----	-----------	-----------

## 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何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
1976	小松菜のごま和え	30gずつの小分けにしておりますので、お弁当のおかずなどにも最適。袋からだし、自然解凍して、温めてお召し上がりください。		120g	441
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。		150g	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。		130g	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		170g	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。		230g	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。		150g	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。		150g	445
1939	パクパク餃子	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちょっと多めの30個入り。自然解凍し、加熱調理。		30個	948
1972	きつねご飯の素	具を酢飯にまぜるだけで簡単に混ぜご飯ができます。純和風の優しい美味しさが魅力。自然解凍し、2合分の酢飯と混ぜ合わせお召し上がりください。		150g	328
<b>大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜</b>					
1952	車麩のフライ			5個	537
1953	グッドミーを使ったミートボール			10個	549
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	509
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	462
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	468
1985	グッドミーそばろみそ風	一口食べたら痛み付きになります。ベジに関わらずどんな料理にも合います。便利さもさることながら美味しい、嘘か、誠かは自分の舌でお試し下さい。		80g	476
1986	グッドミーパクパク餃子	餃子嫌いの人は聞いたことが有りません、売れすぎて一時中止した商品のリメイク版、新工場稼働に伴い製造開始、改めてよろしくお願致します。		12個	414

# オーサワの 山菜ごはんの素

山菜の豊かな風味



Life is  
Macrobiotic

国産山菜  
100%使用

- 砂糖・動物性原料不使用
- 酸化防止剤不使用

※もち米を使用しました。

昆布と椎茸でとった天然だしを贅沢に使用

昆布と椎茸のだしで旨みを引き立て、国産大豆使用の豆腐をなたね油で揚げた、  
こだわりの油揚げを使用しました。飽きのこないシンプルで上品な味わいです。

国産  
たけのこ  
100%使用

## オーサワのたけのこごはんの素

上品な薄色仕立て  
大きめにカットした  
たけのこの食感と風味が  
楽しめます。



1月～4月数量限定品

1袋で2合分

9469 150g **523円(税込)**

- 原材料:水炊たけのこ[たけのこ(国産)]、だし汁(昆布・椎茸)、醤油、油揚げ、本みりん、食塩(天日塩)、酵母エキス/豆腐用凝固剤[粗製海水塩化マグネシウム(にがり)]
- 開封前賞味期間:常温で1年

## オーサワの山菜ごはんの素

お米やもち米と一緒に炊くだけで  
手軽に美味しい山菜ごはんが  
出来上がります。

1月～4月数量限定品

1袋で2合分

4193 170g **550円(税込)**



- 原材料:水炊山菜[みず菜・わらび・ふき・筍(新潟・秋田・山形県)]、だし汁(昆布・椎茸)、醤油、にんじん、本みりん、油揚げ/豆腐用凝固剤[粗製海水塩化マグネシウム(にがり)]
- 開封前賞味期間:常温で1年

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2023年11月現在のものです。

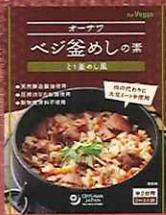
オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911  
ohsawa-japan.co.jp

2311 OJ-8700

# ベジ釜めしの素 (とり釜めし風)

米に混ぜて炊くだけ 植物性素材でつくった釜めしの素  
大豆ミートの程よい食感と豊かな旨み



## 6130 オーサワベジ釜めしの素 (とり釜めし風)

オーサワの国産大豆ミートと野菜を使用し、醤油と昆布で仕上げました。まるでとり肉のような見た目と上品な出汁の味わい。

2~3人前 170g 432円(税込)

- 原材料:オーサワの国産大豆ミート、特別栽培にんじん(国産)、ごぼう(国産)、昆布だし[昆布(国産)]、米飴、醤油、醗酵調味料、なたね油、食塩(海の精)、酵母エキス、メープルシュガー
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 国産野菜使用 砂糖・動物性原料不使用

米と一緒に炊く、炊いたごはんに混ぜるなど、食べたい時に簡単調理ですぐに美味しく  
できあがる オーサワの『ごはんの素』シリーズ。いつものごはんがごちそうに早変わり!

オーサワの  
『ごはんの素』  
シリーズ  
for Vegan



## 6112 オーサワ五目ごはんの素

国産根菜類がたっぷり。自然に育まれた素材の旨みごはんとしてよく合います。米2合に混ぜて炊くだけの手軽さ。

2~3人前 150g 432円(税込)

- 原材料:昆布だし[昆布(国産)]、ごぼう(国産)、特別栽培にんじん(国産)、れんこん(国産)、醤油、椎茸(国産)、椎茸だし、有機アガベシロップ、油揚げ、米飴、食塩(海の精)、醗酵調味料、米酢、なたね油、酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 6105 オーサワの玄米によく合うごぼうごはんの素

国産ごぼうを中心に、野菜やひじき・油揚げがたっぷり入って具だくさんの食べごたえ。あたたかい玄米ごはん2合に混ぜるだけでいつもと違う味わいが楽しめます。

2~3人前 120g 432円(税込)

- 原材料:特別栽培にんじん(国産)、ごぼう(国産)、椎茸だし、椎茸(国産)、醤油、ひじき・油揚げ、醗酵調味料、食塩(海の精)、有機アガベシロップ、昆布粉末、なたね油、酵母エキス
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 6111 オーサワきのこごはんの素

4種の国産きのこが風味よく、口に広がる美味しさ。素材の旨みを生かした味付けにしました。米2合に混ぜて炊くだけの手軽さ。

2~3人前 140g 432円(税込)

- 原材料:昆布だし[昆布(国産)]、舞茸(国産)、醤油、ぶなしめじ(国産)、特別栽培にんじん(国産)、椎茸(国産)、椎茸だし、有機アガベシロップ、米飴、エリンギ(国産)、食塩(海の精)、醗酵調味料、米酢、なたね油、酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 3833 オーサワの具だくさんちらし寿司の素

国産の具材がたっぷり。酸味と甘みのバランスがよく、素材の香りと歯ごたえがいきな美味しさです。あたたかいごはん2合に混ぜるだけで本格的な味わい。

2~3人前 150g 496円(税込)

- 原材料:米酢、特別栽培にんじん(国産)、ひじき・たけのこ(国産)、有機アガベシロップ、米飴、かんぴょう・椎茸(国産)、油揚げ、醤油、メープルシュガー、醗酵調味料、食塩(海の精)、酵母エキス、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2023年9月現在のものです。

# No.8 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 <b>2/27</b>	金コース <b>3/1</b>	提出日	火コース 2/13 金コース 2/16
-----	------------------	-----------------	-----	---------------------

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ウ(甘口)120g		572
5080	2491 オ-サワスパイス香るカレーウ(中辛)120g		572
5081	2468 オ-サワコクと旨みのデミグラスウ120g	<b>10円引</b>	572
5082	2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g	<b>5円引</b>	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</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-サワのデザート 120g		648
5088	6178 つぶしあん 350g	<b>5円引</b>	486
5089	4186 こしあん 350g	<b>5円引</b>	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	<b>5円引</b>	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 5円引きセール!</b>			
5342	4193 オ-サワの山菜ごはんの素 170g		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

## シルク&コットン二重織シリーズ

ライブコットンといたらコレ!といわれるくらい定番で人気のシリーズです

### ■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。



●素材/綿(オーガニックコットン)44%・シルク(絹紡糸)35%・ナイロン21% ●サイズ/幅:約18cm×高さ:約19cm(置き寸)※ニット製品のため商品によってサイズ差があります。 ●洗濯/洗濯機(ネット)

- 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&コットン二重織ウエストウォーマー

薄すぎず、厚すぎず、でも、しっかりと存在感を感じられるライブコットン定番の腹巻です。内側がシルクだから直接お肌に着けても温かく、心地よい肌ざわりです。



●素材/綿59%(※OC生成はオーガニックコットン)・シルク(絹紡糸)32%・ナイロン8%・ポリウレタン1% ●サイズ/ウエスト:58-85cm ●洗濯/洗濯機(ネット)

- 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&コットン二重織レッグウォーマー

約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ススメ。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。とって温かいのに蒸れにくい快適な着用感が人気です。



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

- L46527 ブラック
- L46534 グレーメランジ
- L46558 ネービーメランジ
- L46565 マスタード
- L46572 ワインレッド
- L46633 スモーキーパープル
- L46640 ココア
- L46657 オリーブ

各2,400円(税込2,640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が簡単なサイズでおススメです。



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

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

各1,700円(税込1,870円)

### ■シルク&コットン二重織レッグウォーマー(ロングタイプ)

約55cm



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。

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

- L36979 ブラック
- 2,600円(税込2,860円)

#### 二重織へのこだわり

内側をお肌に優しいシルクにすることで安心して素肌にもそのまま着用することができ、自然な温かさを実感していただけるようにしました。

外側は温かく、丈夫で長持ちするコットンを使用しています。

発売から約20年、何度かの改良を重ね血流の活性化につながると思われる足首からふくらはぎを快適な状態で温めるために、緩すぎず、締め付けすぎず、二重織ならではの快適な着用感にたどり着きました。ライブコットンの代名詞ともなる二重織シリーズは多くの方々から大変ご好評いただいております。



天然繊維 100%を着よう！

シルクと綿（オーガニックコットン）  
天然繊維100%にこだわったインナーです

■ 婦人サイズ	M	L	LL
バスト	79-87	86-94	93-101
ヒップ	87-95	92-100	97-105
ウエスト	64-70	68-77	77-85

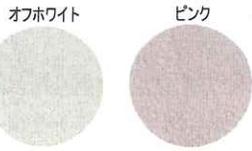
単位:cm

■ 紳士サイズ	M	L
胸囲	88-96	96-104
胴囲	76-84	84-94
身長	165-175	175-185

単位:cm

～シルクノイル・アンダーウェア～

紡いだシルクの温かさを実感



シルクのなかでも「絹紡糸系」を使用して編んだ生地を使用しています。  
「絹紡糸系」とは生糸にできない繭を綿上にして紡いだ糸です。  
光沢がなく、コットンのような素朴でナチュラルな風合いの糸です。  
紡績した糸なので、繊維の間に空気を多く含み、絹本来の保温性、吸湿性にも富んでいます。

製造工程の途中、色の付いた糸が編み込まれシミのように感じることもありますが、品質には問題ございません。  
初めのうちはザラザラ感がありますが洗濯を重ねるたびに徐々に緩和されていきます。

- 素材/シルク(絹紡糸系) 100%
- 洗濯/洗濯機(ネット)



ピンク



オフホワイト



オフホワイト



ピンク



オフホワイト

■ 婦人ノースリーブ

●サイズ  
M:身丈61cm、肩幅29cm  
L:身丈66cm、肩幅31cm  
LL:身丈69cm、肩幅32cm

- L59336 オフホワイト・M
- L59350 オフホワイト・L
- L59374 オフホワイト・LL
- L59343 ピンク・M
- L59367 ピンク・L
- L59381 ピンク・LL

各3,100円(税込3,410円)

■ 婦人1分袖スリーマー (汗取りパット付)

●サイズ  
M:身丈61cm、肩幅32cm、袖丈8cm  
L:身丈64cm、肩幅35cm、袖丈8cm  
LL:身丈69cm、肩幅39cm、袖丈10cm

- L59176 オフホワイト・M
- L59190 オフホワイト・L
- L59541 オフホワイト・LL
- L59183 ピンク・M
- L59206 ピンク・L
- L59558 ピンク・LL

各3,400円(税込3,740円)

■ 婦人3分袖スリーマー

●サイズ  
M:身丈62cm、肩幅36cm、袖丈15cm  
L:身丈65cm、肩幅38cm、袖丈16.5cm  
LL:身丈68cm、肩幅41cm、袖丈18cm

- L59275 オフホワイト・M
- L59299 オフホワイト・L
- L59312 オフホワイト・LL
- L59282 ピンク・M
- L59305 ピンク・L
- L59329 ピンク・LL

各3,300円(税込3,630円)

■ 婦人7分袖スリーマー

●サイズ  
M:身丈62cm、肩幅36cm、袖丈46cm  
L:身丈65cm、肩幅38cm、袖丈48cm  
LL:身丈68cm、肩幅41cm、袖丈50cm

- L59213 オフホワイト・M
- L59237 オフホワイト・L
- L59251 オフホワイト・LL
- L59220 ピンク・M
- L59244 ピンク・L
- L59268 ピンク・LL

各3,700円(税込4,070円)

■ 婦人ショーツ

●サイズ  
パンツ丈:M34cm、L38cm、LL39cm

- L59459 オフホワイト・M
- L59473 オフホワイト・L
- L59497 オフホワイト・LL
- L59466 ピンク・M
- L59480 ピンク・L
- L59503 ピンク・LL

各1,800円(税込1,980円)



ピンク



オフホワイト



オフホワイト



オフホワイト



オフホワイト

■ 婦人5分丈パンツ

●サイズ  
M:パンツ丈47cm、パンツ股上25cm  
L:パンツ丈51cm、パンツ股上26cm  
LL:パンツ丈56cm、パンツ股上29cm

- L59398 オフホワイト・M
- L59411 オフホワイト・L
- L59435 オフホワイト・LL
- L59404 ピンク・M
- L59428 ピンク・L
- L59442 ピンク・LL

各3,100円(税込3,410円)

■ 婦人スラックス下 (10分丈)

●サイズ/M:パンツ丈97cm、パンツ股上32cm  
L:パンツ丈100cm、パンツ股上35cm  
LL:パンツ丈100cm、パンツ股上36cm

- L65511 オフホワイト・M
- L65535 オフホワイト・L
- L65559 オフホワイト・LL
- L65528 ピンク・M
- L65542 ピンク・L
- L65566 ピンク・LL

各3,700円(税込4,070円)

■ 紳士長袖U首シャツ

●サイズ/M:身丈72cm、肩幅41cm、袖丈52cm  
L:身丈76cm、肩幅43cm、袖丈55cm

- L57431 オフホワイト・M
- L57448 オフホワイト・L

各4,000円(税込4,400円)

■ 紳士半袖U首シャツ

●サイズ/M:身丈72cm、肩幅41cm、袖丈15cm  
L:身丈76cm、肩幅43cm、袖丈16cm

- L57417 オフホワイト・M
- L57424 オフホワイト・L

各3,500円(税込3,850円)

■ 紳士ズボン下

●サイズ/M:ズボン丈96cm、股上37cm  
L:ズボン丈106cm、股上42cm

- L57455 オフホワイト・M
- L57462 オフホワイト・L

各4,600円(税込5,060円)

●オーガニックコットン100%のシンプルな婦人用インナーです。●日本で編み立てた生地を日本で製造しています。●生地はノーマルな30フライスで、少し厚手のしっかりした生地ですので透けません。●ソーピングはお湯洗のみで、石鹼を含む化学物質は使用せずに仕上げていますので綿本来の柔らかさ、風合いが活きています。●縫製糸もオーガニックコットンにこだわりました。●洗濯ネットは簡単に取り外せるように縫っています。

オーガニックコットン100%の糸で編み立てました。

- 素材/綿(オーガニックコットン) 100%
- 洗濯/洗濯機(ネット)



～ライブ Cotton のオーガニックコットンインナー～



■ 8分袖インナー

●サイズ/  
M:バスト79-87cm、身丈62cm、身幅40cm、袖丈42cm  
L:バスト86-94cm、身丈64cm、身幅43cm、袖丈43cm

- L10016 M 各3,500円
- L10023 L (税込3,850円)



■ 3分袖インナー

●サイズ/  
M:バスト79-87cm、身丈62cm、身幅40cm、袖丈15cm  
L:バスト86-94cm、身丈65cm、身幅43cm、袖丈16.5cm

- L10030 M 各3,300円
- L10047 L (税込3,630円)



■ スタンダードショーツ

●サイズ/  
M:ヒップ87-95cm、L:ヒップ92-100cm

- L10115 M 各1,900円
- L10122 L (税込2,090円)



■ 深型ショーツ

●サイズ/  
M:ヒップ87-95cm、L:ヒップ92-100cm

- L10092 M 各2,000円
- L10108 L (税込2,200円)



■ ロングボトム

●サイズ/  
M:ヒップ87-95cm、総丈95cm、股下63cm  
L:ヒップ92-100cm、総丈98cm、股下65cm

- L10078 M 各3,800円
- L10085 L (税込4,180円)

## ■オーガニックウール&オーガニックコットン薄手腹巻

オーガニックウールとオーガニックコットンを主素材にした腹巻。オーガニックウールとは過去3年以上、農業などの化学薬品にさらされていない牧草地で育った羊から取ったウールのこと。薄手で適度な通気性があります。横方向によく伸び、適度な伸縮性でお腹にやさしくフィットします。



●素材/羊毛(オーガニックウール)50%・綿(オーガニックコットン)46%・ナイロン3%・ポリウレタン1%  
●サイズ/ウエスト:M-L(64-77cm)  
●洗濯/洗濯機(ネット)

**L61872** 生成  
2,200円(税込2,420円)

## ■ヒエトリパット(IMABARI)

生理日以外の日に身につける、身体を温めるための布ナプキン型タオルライナー。愛媛・今治産の上質なタオルを使用し保温性はもちろん、肌触り、吸水性ともに抜群。天然繊維の自然のぬくもりが、使う方にしっかりと伝わります。オーガニックコットン100%の今治タオルを両面に使用。



生地見本 (オモテ)

生地見本 (ウラ)

●素材/タオル面:綿(オーガニックコットン)100%・芯地:綿(オーガニックコットン)100%・デザイン面:綿(オーガニックコットン)100% ●サイズ/縦20cm×横9cm、羽を広げたサイズ:17cm  
●洗濯/洗濯機(ネット)

**L87513** 生成  
3,000円(税込3,300円)

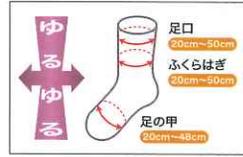
## ■極上しめつけません特大ソックス



しめつけず、ぐい〜んと伸びる足口。ふくらはぎ、足首、足の甲もゆったり。足のむくみのひどい方に大人気です。22~32cmと幅広いサイズに対応。



### ■極上しめつけません特大ソックス (すべり止めなし)



●素材/本体=綿54%・アクリル37%・ナイロン8%・ポリウレタン1%すべり止め:シリコン(※すべり止め付きのみ) ●サイズ/22-32cm ●洗濯/洗濯機(ネット)

**L36016** グレー  
**L36023** ローズ  
**L36030** チャコール  
各1,500円  
(税込1,650円)

### ■極上しめつけません特大ソックス (すべり止め付き)

**L36047** グレー  
**L36054** ローズ  
**L36061** チャコール  
各1,600円  
(税込1,760円)

## ■スパンシルク中厚ロングスパッツ

シルク特有の上品な光沢とサラサラとした心地良い肌ざわりが特徴のスパンシルク(絹紡糸)を使用。ほどよい厚みで、はきやすさが人気です。足首までしっかり温める「ロングスパッツ」です。



●素材/シルク(絹紡糸)60%・ナイロン35%・ポリウレタン5%  
●サイズ/ML:身長150~165cm、ヒップ85~98cm(ヒップ側マチ付き) JM-L:身長150~165cm、ヒップ95~113cm(ヒップ側マチ付き)  
●洗濯/洗濯機(ネット)

**L70294** ブラック M-L  
**L70300** ブラック JM-L  
各5,500円(税込6,050円)

## ■シルク&ウール二重織足首/レッグウォーマー

内側にシルク、外側にウールを配した二重構造のレッグウォーマー。シルクもウールも保温性に優れた天然繊維なので、抜群の暖かさです。お肌にあたる内側はシルクなので、やわらかく、心地よい肌触りです。

●素材/ウール56%・シルク(絹紡糸)34%・ナイロン9%・ポリウレタン1%  
●洗濯/洗濯機(ネット)



### ■シルク&ウール二重織足首ウォーマー (20cm)



選べる2色  
**L46916** チャコールグレー  
**L46923** ブラック  
各2,000円(税込2,200円)

### ■シルク&ウール二重織レッグウォーマー (45cm)



選べる6色  
**L46718** チャコールグレー  
**L46725** ブラック  
**L46732** 生成  
**L46749** パーガンディー  
**L46756** ダークモス  
**L46763** ブルーグリーン  
各2,800円(税込3,080円)

### ■シルク&ウール二重織レッグウォーマー (55cm)



**L37938** チャコールグレー  
3,300円(税込3,630円)

### ■シルク&ウール二重織レッグウォーマー (65cm)



**L37907** チャコールグレー  
3,600円(税込3,960円)



## ■リネンコットン レース刺繍トートバッグ

内側にオーガニックコットン、外側に刺繍をあしらったリネンコットンを使用したトートバッグ。凹凸感のあるコットン100%の刺繍は高級感があり、さらりとした手触りです。「サークル柄」と「タンパリン柄」の2つの柄をご用意しました。A4サイズの書類がすっぽり入る大きさで年齢を問わず、どなたでもお使いいただけるトートバッグです。



【生地拡大】サークル柄

【生地拡大】タンパリン柄

内側に刺繍生地のポケットが付いているのでスマホなど小物を入れることができます。



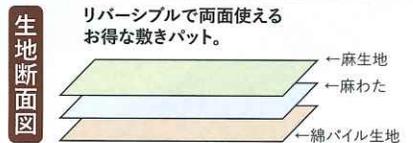
●素材/外側:綿55%・麻45%、内側:綿(オーガニックコットン)100%  
●刺繍:綿100%  
●サイズ/タテ35cm×ヨコ30cm  
●洗濯/手洗い

**L20107** サークル柄  
**L20114** タンパリン柄  
各3,900円(税込4,290円)

## ■クール&ウォーム敷パット(シングル)

暑い季節は爽やかな「リネン生地」の側、寒い季節は温かい「綿パイル」の側と1枚で2役、年中お使いいただける経済的なリバーシブルパッド。中に入っている「麻わた」は、通気性・吸湿性・放湿性がよいので夏は涼しく快適。また、保温性にも優れるので、冬も温かくお使いいただけます。

麻と綿  
両面使える



●素材/表側:麻(リネン)100%、裏側:綿100%、基布:ポリエステル100%、中わた:麻(リネン)100%、留めゴム:ポリウレタン89%・ポリウレタン11% ●サイズ:約100×205cm、重さ約1,100g ●洗濯/洗濯機(ネット)

**L89579** 20,000円  
(税込22,000円)

◆オーガニックコットン・ベーシックシリーズ

オーガニックテキスタイルの厳しい世界基準、Global Organic Textiles Standard(GOTS)の認証をクリアしたオーガニックコットン・ベーシックシリーズ。コーディネートベースをつくる、ピープルツリーの定番中の定番です。横方向に伸びるやわらかなフライス地が気持ちよくフィットします。

■OCベーシック・タートルネック

上質でベーシックなオーガニックコットンのタートルネック。ジャストサイズで首元もすっきりと見えるので1枚でも、インナーでも楽しめるアイテムです。



生成



ブラック

ブルー系

- 素材/綿(オーガニックコットン)100%
- サイズ  
M:バスト79-87、肩幅31.5、袖丈59、身丈63cm  
L:バスト86-94、肩幅33.5、袖丈60、身丈65cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

- L43618 生成 M
  - L44059 ブルー系 M
  - L43625 生成 L
  - L44066 ブルー系 L
  - L69663 ブラック M
  - L69670 ブラック L
- 5,900円  
(税込6,490円)

■OCベーシック・ボートネック七分袖トップ

首筋や顔の輪郭が美しく見えるボートネックのトップスです。季節を問わず、使い勝手のいい七分袖です。



生成



ブルー系

ブラック

- 素材/綿(オーガニックコットン)100%
- サイズ  
M:バスト79-87、肩幅34、袖丈44.5、身丈61.5cm  
L:バスト86-94、肩幅35、袖丈45.5、身丈63.4cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

- L11532 生成 M
  - L43793 ブルー系 M
  - L11549 生成 L
  - L43809 ブルー系 L
  - L11617 ブラック M
  - L11624 ブラック L
- 4,900円  
(税込5,390円)

■OCベーシック・オフタートルネック

クシュとした首元で可愛いニュアンスを出せる、オフタートルネック。ニットやワンピースのインナーにもおすすめです。



ブラック

グレイ系

- 素材/綿(オーガニックコットン)100%
- サイズ  
M:バスト91、肩幅37、袖丈58、身丈62cm  
L:バスト97、肩幅38、袖丈59、身丈64cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

- L30427 ブラック M
  - L30366 グレイ系 M
  - L30434 ブラック L
  - L30373 グレイ系 L
- 5,400円  
(税込5,940円)

■OCベーシック・リラックスビッグTシャツ

ごわつきがちなビッグシルエットも、オーガニックコットン生地なら着心地がなめらかに。脇のスリットが抜け感のあるスタイルを作ります。



ホワイト



ブラック



グレイ

- L30533 ホワイト M
- L30540 グレイ M
- L30557 ブラック M

- 素材/綿(オーガニックコットン)100%
- サイズ  
M:バスト120、ゆき丈48.5、身丈62cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

4,900円  
(税込5,390円)

■OCベーシック・クルーネックTシャツ

デコルテが美しく見えるフェミニンなクルーネックTシャツ。身体に自然に心地よくフィットするシルエットで仕上げました。



生成



ブルー



ブラック

- L11037 生成 M
- L11044 生成 L
- L60578 ブルー系 M
- L60585 ブルー系 L
- L11112 ブラック M
- L11129 ブラック L

- 素材/綿(オーガニックコットン)100%
- サイズ/M:バスト79-87、肩幅33.5、袖丈15、身丈60cm、L:バスト86-94、肩幅34.5、袖丈16、身丈62cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

4,900円  
(税込5,390円)

■OCストレッチ・レギンス

伸縮性やフィット感に優れた天竺編みのインナー。チュニックやワンピースと合わせたり、ルームウェアとしても重宝します。



ブラック



グレイ

- L30250 ブラック M
- L30267 ブラック L
- L30137 グレイ M
- L30144 グレイ L

- 素材/綿(オーガニックコットン)95%・ポリウレタン5%
- サイズ/M:ウエスト(64-70)ヒップ(87-95)、股下71、総丈93.5cm  
L:ウエスト(69-77)、ヒップ(92-100)、股下72.5、総丈95.5cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

4,500円  
(税込4,950円)



ジャージーブラ(グレイ)



ジャージーブラ(生成)



ストレッチショーツ(生成)



ジャージーブラ(ブラック)



ストレッチショーツ(ブラック)

ストレッチショーツ(グレイ)

■OCストレッチ・ジャージーブラ

伸縮性やフィット感に優れた天竺編みのインナー・シリーズ。ワイヤレスのブラは内側にパッドが入るデザイン。後ろにホックのないかぶるタイプです。ストラップで長さ調節が可能。

- L40730 生成 M
  - L40754 グレイ M
  - L40747 生成 L
  - L40761 グレイ L
  - L40778 ブラック M
  - L40785 ブラック L
- 2,500円  
(税込2,750円)

- 素材/綿(オーガニックコットン)95%・ポリウレタン5%
- サイズ/M:バスト(79-87)cm、アンダーバスト(60-70)cm、L:バスト(86-94)cm、アンダーバスト(70-80)cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

■OCストレッチ・ショーツ

伸縮性やフィット感に優れた天竺編みのインナー。股上浅めのスタンダードなデザインです。

- L41416 生成 M
  - L41430 グレイ M
  - L41423 生成 L
  - L41447 グレイ L
  - L41454 ブラック M
  - L41461 ブラック L
- 1,600円  
(税込1,760円)

- 素材/綿(オーガニックコットン)95%・ポリウレタン5%
- サイズ/M:ウエスト(64-70)、ヒップ(87-95)cm、L:ウエスト(69-77)cm、ヒップ(92-100)cm
- 洗濯/洗濯機(ネット) ●インド製

衣の安全と快適を提案する

株式会社 **ライブコットン**

●特に原材料表示のないものは日本製です。●商品の返品はご遠慮ください。●印刷物と実物とはイメージや色が多少異なることがあります。

# No.8 特別注文書

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

配送日	火コース 2/27	金コース 3/1	提出日	火コース 2/13	金コース 2/16
-----	-----------	----------	-----	-----------	-----------

## 快適天然素材2024年②-表

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
8263	L38638	シルク&オーガニックコットン二重織ネックウォーマー		ストーングレー	1,760
8264	L38621			ライトピンク	
8742	L38645			ライトベージュ	
8035	38010	シルク&コットン二重織ウエストウォーマー		ブラック	2,200
8802	38027			グレー	
	38058			OC生成	
8261	46527	シルク&コットン 二重織レッグウォーマー・ロング 45		ブラック	2,640
8259	46534			グレーメランジ	
8517	46558			ネビメランジ	
8682	46565			マスタート	
8740	46572			ワインレッド	
8752	46633			スモーキーハーフ	
8753	46640			ココア	
8797	46657			オリブ	
7221	46824			ブラック	
7091	46862			グレーメランジ	
8741	46855	シルク&コットン 二重織・足首ウォーマー 20cm		ネビメランジ	1,870
7092	46879			マスタート	
8662	46886			ワインレッド	
8754	47036			スモーキーハーフ	
8800	47043			ココア	
8755	47050			オリブ	
8746	36979			ブラック	
	43618			生成 M	
	43625			生成 L	
	69663			ブラック M	
	69670	ブラック L			
	44059	ブルー系 M			
8230	44066	ブルー系 L			
	11532	生成 M	5,390		
	11549	生成 L			
	11617	ブラック M			
	11624	ブラック L			
	43793	ブルー系 M	5,940		
	43809	ブルー系 L			
	30427	ブラック M			
	30434	ブラック L			
	30366	グレー系 M	5,390		
	30373	グレー系 L			
	30533	ホワイト M			
	30540	グレー M	5,390		
	30557	ブラック M			
	11037	生成 M			
	11044	生成 L	5,390		
	60578	ブルー系 M			
	60585	ブルー系 L			
	11112	ブラック M			
	11129	ブラック L	4,950		
8409	30250	ブラック M			
8410	30267	ブラック L			
8407	30137	グレー系 M			
8408	30144	グレー系 L	2,750		
8654	40730	生成 M			
8313	40747	生成 L			
8233	40778	ブラック M			
8488	40785	ブラック L			
8314	40754	グレー M			
8607	40761	グレー L			
	41416	生成 M			
	41423	生成 L	1,760		
	41454	ブラック M			
	41461	ブラック L			
	41430	グレー M			
	41447	グレー L			

# No.8 特別注文書

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

配送日	火コース 2/27	金コース 3/1	提出日	火コース 2/13	金コース 2/16
-----	-----------	----------	-----	-----------	-----------

快適天然素材2024年②-内

注文NO.	チランNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
8384	L59336	婦人ノースリーブ		オフホワイト M	3,410
	L59350			オフホワイト L	
	L59374			オフホワイト LL	
	L59343			ピンク M	
	L59367			ピンク L	
	L59381			ピンク LL	
8448	L59176	婦人1分袖スリーマー		オフホワイト M	3,740
	L59190			オフホワイト L	
8449	L59541			オフホワイト LL	
	L59183			ピンク M	
	L59206			ピンク L	
8045	L59558			ピンク LL	
	L59275	婦人3分袖スリーマー		オフホワイト M	3,630
	L59299			オフホワイト L	
	L59312			オフホワイト LL	
	L59282			ピンク M	
8347	L59305			ピンク L	
	L59329			ピンク LL	
8047	L59213	婦人7分袖スリーマー		オフホワイト M	4,070
8446	L59237			オフホワイト L	
	L59251			オフホワイト LL	
8049	L59220			ピンク M	
	L59244			ピンク L	
8046	L59268			ピンク LL	
8393	L59459	婦人ショーツ		オフホワイト M	1,980
	L59473			オフホワイト L	
8274	L59497			オフホワイト LL	
8385	L59466			ピンク M	
8275	L59480			ピンク L	
	L59503			ピンク LL	
8813	L59398	婦人5分丈パンツ		オフホワイト M	3,410
	L59411			オフホワイト L	
8642	L59435			オフホワイト LL	
	L59404			ピンク M	
	L59428			ピンク L	
	L59442			ピンク LL	
	L65511	婦人スラックス下(10分丈)		オフホワイト M	4,070
	L65528			オフホワイト L	
	L65535			オフホワイト LL	
8054	L65542			ピンク M	
8050	L65559			ピンク L	
	L65566			ピンク LL	
8051	L57431	紳士長袖U首シャツ		オフホワイト M	4,400
8805	L57448		オフホワイト L		
	L57417	紳士半袖U首シャツ		オフホワイト M	3,850
8806	L57424		オフホワイト L		
8221	L57455	紳士ズボン下		オフホワイト M	5,060
8276	L57462		オフホワイト L		
8205	L10016	8分袖インナー		M	3,850
8206	L10023			L	
8203	L10030	3分袖インナー		M	3,630
8204	L10047			L	
8211	L10115	スタンダードショーツ		M	2,090
8212	L10122			L	
8209	L10092	深型ショーツ		M	2,200
8210	L10108			L	
8764	L10078	ロングボトム		M	4,180
8765	L10085			L	

# No.8 特別注文書

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

配送日	火コース 2/27	金コース 3/1	提出日	火コース 2/13 金コース 2/16
-----	-----------	----------	-----	------------------------

## 快適天然素材2024年②-内

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
8707	61872	オーガニックウール&オーガニックコットン薄手腹巻		生成	2,420
8825	87513	ヒエトリパッド (IMABARI)		生成	3,300
8759	36016	極上しめつけません特大サイズソックス		グレー 22 - 32cm	1,650
8751	36023			ローズ 22 - 32cm	
	36030			チャコール 22 - 32cm	
8692	36047	極上しめつけません特大サイズソックス すべり止め付		グレー 22 - 32cm	1,760
8693	36054			ローズ 22 - 32cm	
	36061			チャコール 22 - 32cm	
	70294	スパンシルク中厚ロングスパッツ		ブラック M-L	6,050
8804	70300			ブラック <b>JM-L</b>	6,050
8345	46916	シルク&ウール 二重織・足首ウォーマー		チャコールグレー	2,200
8539	46923			ブラック	
8376	46718	シルク&ウール 二重織レッグウォーマー-45cm		チャコールグレー	3,080
8375	46725			ブラック	
8374	46732			生成	
	46749			バーガンディー	
	46756			ダークモス	
	46763		ブルーグリーン		
8684	L37938	シルク&ウール二重織足首ウォーマー <u>(55cm)</u>		チャコールグレー	3,630
8685	L37907	シルク&ウール二重織足首ウォーマー <u>(65cm)</u>		チャコールグレー	3,960
	20107	リネンコットン レース刺繍トートバッグ		サークル柄	4,290
	20114			タンバリン柄	
	89579	クール&ウォーム敷パッド (シングル)		シングル	22,000

# けんこつ

# 385

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

## スーパーエイジャーの研究で分かった！ いつまでも元気な脳でいるための生活術

脳科学者 西剛志 先生に聞く

約束をすっぱかしてしまう、身だしなみに気がつかわなくなる、すぐにイライラして怒鳴ってしまう……。無意識にこんな行動をとっていたら、それは脳の老化が原因かもしれません。

その一方で、80歳、90歳になっ

ても新しいことにチャレンジしたり、さまざまな趣味を楽しんだりして、生き生きと過ごしている「スーパーエイジャー」と呼ばれる人たちがいます。この違いはどこから生まれるのでしょうか。

さまざまな研究からわかっ

てきたのは、習慣や考え方の積み重ねで脳の状態は変わるといふこと。習慣や考え方を少し変えれば、脳の老化スピードを抑えることも可能だといえます。脳科学者の西剛志先生に、脳を老化させずに、一生元気で生き生きと暮らすための方法をお聞きしました。



**西剛志先生**  
(にしただけゆき)  
脳科学者（工学博士）。東京工業大学大学院生命情報専攻卒。特許庁を経て、世界的にビジネス、スポーツなどでうまくいく人とそうでない人の違いを研究。そのノウハウを企業や個人向けに、講演会などで1万5000人以上に提供している。テレビや雑誌などメディア出演も多く、著書も多数。『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』（アスコム）など累計32万部突破。



### 脳の老化には5つのタイプがある

—この本を書かれたきっかけを教えてください。

西 私はい前から成功する人の脳の特徴について研究していますが、年をとっても若々しい人と、そうでない人が違うのかについても、興味を持っていました。

80歳を過ぎても元気で、活動的な生活を送っている人を「スーパーエイジャー」といいます。さらに、100歳を過ぎても元気で活動している人を「百寿者」といいますが、近年、その数が目覚ましく増えています。1957年の調査では、日本の百寿者の数は97人でしたが、2021年の調査では8万6510人と、900倍近くになってい

るのです。元気な高齢者が増えたことで、若々しい脳を維持する方法についての研究が進んでいます。それを早く皆さんにお伝えしたいと思い、この本を書きました。

—自分の脳がどれくらい老化して

いるかどうか、どうすればわかりますか。

西 私は、老化が進んでしまった脳を「老人脳」と呼んでいます。老人脳は、脳のどの部位が主に老化しているかによって、5つのタイプに分けることができます。

下のチェックリストに答えてみてください。

A～Eそれぞれの項目のうち、3つ以上当てはまれば、あなたはそのタイプの老人脳だと考えられます。

1つ、または2つ以上のタイプに当てはまったという方もごつかりしないでください。最近の研究で、脳の神経細胞は90歳を超えても再生されることわかっています。神経細胞が再生されるよう、日々の生活を変えれば脳の老化をくい止めることも可能です。

—脳の老化をゆるやかに

### 脳の老化度チェックリスト

A～Eの項目を読み、当てはまった数をそれぞれ記入してください。家族や友人にもチェックしてもらって比較すると、より正確に老化度がわかります。

- <B>**
- 人の名前や顔を忘れてしまう
  - 同じことを何度も言う
  - 忘れ物がないか不安で何度も確かめる
  - 用事があつてそこへ行っても、何をしに来たか思い出せないことがある
  - 約束を忘れてすっぱかしたことがある
- 個

●Bに3つ以上当てはまる人は「記憶脳」が老化  
人の名前が覚えられなくなったり、人と会う約束を忘れてしまったりします。「あれ、それ」が頻繁に出てくることも。記憶をつかさどる海馬という部分が老化している可能性があります。

- <A>**
- 初めての場所に行くのが億劫だ
  - 最近流行っている歌を聴いてもわからない
  - 新商品に興味がなくなった
  - 食べたいものがあまりない
  - 昔より本を読まなくなった
- 個

●Aに3つ以上当てはまる人は「やる気脳」が老化  
以前は勉強や仕事、趣味などに熱心になれたのに、年齢とともにやる気がなくなってきたり億劫になったりします。やる気のスイッチを入れる「ドーパミン」というホルモンを出す脳の線条体という部分が老化している可能性があります。

- <E>**
- テレビの音量が大きすぎるといわれる
  - にぎやかな場所では、しゃべりづらい
  - 名前をよく聞き間違える
  - 早口でしゃべられると理解できないことがある
  - 高い音が聞きづらい
- 個

●Eに3つ以上当てはまる人は「聴覚脳」が老化  
テレビの音量が上がったり、人の声が聞こえづらくなったりします。聴覚が低下してくると、脳はそれを補うため、脳の別の部位を動かさせようとします。それによって脳の変性が生じて、認知機能が低下してしまうのです。

- <D>**
- 他人に共感することが減った
  - 店員さんとよくタメ語で会話する
  - 以前より服装に気がつかなくなってきた
  - 人の話を聞いていないことがよくある
  - 批判されても気にならない
- 個

●Dに3つ以上当てはまる人は「共感脳」が老化  
人の話を聞かない、列に割り込むなど、まわりへの配慮ができなくなるのが特徴。共感・意思決定などにかかわる前帯状皮質（ぜんたいじょうひしつ）や、感情・直観にかかわる島皮質（とうひしつ）という部位の機能が低下している可能性があります。

- <C>**
- 料理や運転でうっかり失敗することがある
  - 同時に2つのことができなくなった
  - 考えるより感覚先行で買うことが増えた
  - 衝動的に行動することが増え、待てなくなった
  - 情報をうのみにしてしまうことがある
- 個

●Cに3つ以上当てはまる人は「客観・抑制脳」が老化  
すぐにかつとなって怒ったり、物事を客観的に見られなくなって、詐欺に引っかかりたりします。また、注意力が散漫になり、運転や料理などでミスしてしまうことも。脳の司令塔である前頭前野の機能が低下している可能性があります。