

## シルク&ウール二重織レッグウォーマー

ライブコットンといたらコレ!といわれるくらい冬の人気商品です



※モデルは「バーガンディー」を着用

### 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。

外側は軽くて柔らかなウール。冷え込みが強まる季節に抜群の温かさを感じていただけます。

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いう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つきました。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に大変ご好評いただいております。



●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)

冷えやすい足首をピンポイントで温めます。コンパクトだから持ち運びにも便利。お子様にもおススメです。



- 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)

ライブコットンレッグウォーマーの定番の長さ。45cmタイプは6色からお選びいただけます。



- L46718 チャコールグレー
- L46725 ブラック
- L46732 生成
- L46749 バーガンディー
- 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)

ひざ回りまでしっかりと温めてくれる長めのタイプ。下のようにクシュシュとルーズに着けるのもおススメです。



- 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)

伸ばすと、太ももまでしっかりと温められる約65cmの「スーパーロング」。タイツ感覚で着けられるレッグウォーマーです。



- L37907 チャコールグレー

3,600円(税込3,960円)

## スパンシルク中厚スパッツ&タイツ

シルクの良さが実感できるはき心地

### ■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、蒸れにくく、温かい冬に人気のシリーズです。発売10年を超えるロングセラーです。



- L70294 ブラック M-L
  - L70300 ブラック JM-L
- 7,000円(税込7,700円)

### ■スパンシルク中厚タイツ



- L70270 ブラック M-L
  - L70287 ブラック JM-L
- 6,800円(税込7,480円)

#### 【ロングスパッツ・タイツ共通】

- 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(前後両側マチ付き)
- 洗濯/洗濯機(ネット)

# ライブ Cotton のオーガニックインナー

●素材/綿(オーガニックコットン) 100%  
●洗濯/洗濯機(ネット)

●オーガニックコットン100%のシンプルな婦人用インナーシリーズ。●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。●ソービングはお湯洗いのみで、石鹼を含む化学物質は使用せずに仕上げているので綿本来の柔らかさ、風合いが活かされています。●縫製糸もオーガニックコットンにこだわりました。●洗濯ネームは簡単に取り外せるように縫っています。



## ■ 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64cm、身幅43cm、袖丈15.5cm

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

## ■ ノースリーブ



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

L10054 M 各2,500円  
L10061 L (税込2,750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)

## ■ 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)

## ■ 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)

## シルク & オーガニックコットン二重織レグウォーマー

内側:シルク、外側:オーガニックコットンの二重構造。内側のシルクはもちろん外側の綿も染色しないナチュラル仕上げ。オーガニック好きの方へのプレゼントにも喜ばれています。

●素材/綿(オーガニックコットン) 71%、シルク(絹紡袖糸) 20%、ポリエステル6%、ポリウレタン3%  
●洗濯/洗濯機(ネット)

内側は吸湿性・放湿性に優れたやわらかな肌触りの【シルク】



外側は丈夫で自然な風合いが人気の【オーガニックコットン】を使用。

### ■ シルク&オーガニックコットン二重織足首ウォーマー (20 cm)



L47012 OC生成 各1,800円  
L47029 OCブラウン (税込1,980円)

### ■ シルク&オーガニックコットン二重織レグウォーマー (45 cm)



L46619 OC生成 各2,600円  
L46626 OCブラウン (税込2,860円)

### ■ シルク&オーガニックコットン二重織レグウォーマー (55 cm)



L36955 OC生成 各3,000円  
L36962 OCブラウン (税込3,300円)

## 2枚で4層重ね履きソックス (シルク&ウール)

薄手で気軽に始められる重ね履き

### ■シルク&ウール2枚で4層重ねソックスセット

右に掲載の「①内シルク外ウール・5本指ソックス」と「②内シルク外ウール・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内側にシルク、外側にウールを配した二重構造になっています。従来の4枚重ね履きソックスの厚みに抵抗がある方や手軽に重ね履きしたい方におススメです。



薄手のソックスの2枚履きで「絹↓毛↓絹↓毛」の4層構造を実現した薄いのにかい。新タイプの重ね履きソックス。

- 素材/右記参照
- サイズ/22-24cm
- 洗濯/洗濯機(ネット)

薄手なので重ねて履いても靴のサイズが気になりません。

セットは単品で買うよりお得です。

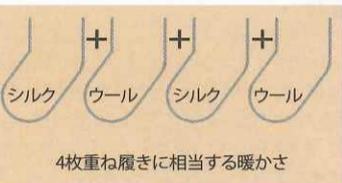
■ブラックセット



■チャコールグレーセット



■奎バーージュセット



L43175 ブラック・セット

L43182 チャコールグレー・セット

L43199 奎バーージュ・セット

2足セット価格

各3,100円(税込3,410円)

### ①内シルク外ウール・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、足の指の間まで蒸れにくく快適です。

- 素材/ウール56%・シルク(絹紡糸)44%、足口:合成ゴム
- サイズ/22-24cm
- 洗濯/洗濯機(ネット)

■ブラック



■チャコールグレー



■奎バーージュ



L43274 ブラック

L43281 チャコールグレー

L43298 奎バーージュ

各1,600円  
(税込1,760円)

### ②内シルク外ウール・先丸ソックス

シルクもウールも保温性に優れた天然繊維。薄手でも保温性は抜群です。ゆったりした先丸ソックスです。

- 素材/ウール74%・シルク(絹紡糸)26%、足口:合成ゴム
- サイズ/22-24cm
- 洗濯/洗濯機(ネット)

■ブラック



■チャコールグレー



■奎バーージュ



L43410 ブラック

L43427 チャコールグレー

L43434 奎バーージュ

各1,600円  
(税込1,760円)

## シルク&ウール二重織ネックウォーマー・ウエストウォーマー

軽くて温かい冬に人気のシリーズです

### ■シルク&ウール二重織ネックウォーマー

シルクとウールの2枚仕立て。お肌に当たる内側にサラサラした肌触りのシルク(絹紡糸)を使用することにより首元を心地良く、やさしく包んでくれるので、お肌が弱い方にもおススメです。外側は保温性抜群の天然繊維ウールを用いしっかりと温めてくれます。



ショート



ロング

L37914 ショート 1,800円(税込1,980円)

L37891 ロング 2,200円(税込2,420円)

- 素材/ウール45%・シルク(絹紡糸)31%・ナイロン23%・ポリウレタン1%
- サイズ/ショート:縦の長さ約14cm、ロング:縦の長さ:約25cm ※ニット製品のため大きさに若干の個体差があります。
- 洗濯/洗濯機(ネット)

### ■シルク&ウール二重織ウエストウォーマー

外側は保温性に優れたウール、内側はやさしい肌触りのシルクの二重構造。適度な伸縮性で締め付けすぎず優しくフィットします。二重織なので温かい空気を逃がしません。



生成



チャコールグレー

L38300 生成

L38317 チャコールグレー

各2,200円(税込2,420円)

- 素材/ウール47%・シルク(絹紡糸)33%・ナイロン19%・ポリウレタン1%
- サイズ/ウエスト58-85cm
- 洗濯/洗濯機(ネット)

## ウールおすすすめ小物

ウール90%以上でしっかり温かい

### ■ウール・ハンドウォーマー

上質のウールを使用し、肌当たりを優しくしました。ウール×ウールの二重織生地なので、とても温か。おしゃれなジャガード織。手首部分も長めです。指先が出るので、スマホやパソコンの操作も可能です。



奎グレー



- 素材/ウール92%・ポリエステル7%・ポリウレタン1%
- サイズ/約22×9×厚さ1.5cm
- 洗濯/洗濯機(ネット)

L34722 奎グレー

L34715 奎バーージュ

L34739 奎レッド

各1,800円(税込1,980円)

### ■ウール・チドリ柄ソックス

ボリューム感のある厚手のウールソックス。2色の糸を使用したジャガード織で編んでいます。



モカ



モカ チャコールグレー レッド

L52917 22-24cm モカ

L52924 22-24cm チャコールグレー

L52931 22-24cm レッド

L52948 24-26cm モカ

L52955 24-26cm チャコールグレー

- 素材/ウール92%・ポリエステル7%・ポリウレタン1%
- 洗濯/洗濯機(ネット)

各1,800円  
(税込1,980円)

# 冬のメリノン特集

ふかふかの羊毛がたっぷり、あたたかです



## ■メリノンの毛布

品質保証のウールマーク付きです。

冬の定番商品。ふかふかのウールが心地良い眠りに誘います。

天然繊維100%の毛足の長い羊毛で、身体を自然なあたたかさでやさしく包んでくれるメリノンの毛布。寒い冬でも掛け毛布、敷き毛布セットで使えばよりあたたかく、深い眠りにつくことができます。体温であたたまった空気を逃がさず、朝まであたたかさが持続し、更に抜群の保湿力でお肌を乾燥から守ってくれます。寒さで夜中に何度も目が覚めてしまう方、冬の乾燥が気になる方、睡眠の質を上げたい方におすすめです。



※パイル(ウール起毛)は片面のみ。

## ■メリノンのひっじ掛け毛布

オーストラリア産メリノウールをスライバーニット加工という特殊な製法によりムートン状に編み上げた掛け毛布。メリノ種100%のとても柔らかくて肌触りがの良い高密度に編み込まれた毛足が空気の層を作るため、とてもあたたかです。ウールは汗などの湿気を吸収し、放出し、乾燥時には適度な湿度を保ちながらコントロールできるので、あたたかさに快適さが加わり、快適な睡眠に導きます。パイル(ウール起毛)は片面のみ。ご家庭で洗濯機による丸洗いが可能です(※ドラム式洗濯機は使用できません)。乾燥機の使用は不可。



- L74216 シングル 140×200cm(約2.0kg) **26,000円**  
(税込**28,600円**)
- L74223 セミダブル 160×200cm(約2.3kg) **30,000円**  
(税込**33,000円**)
- L74230 ダブル 180×200cm(約2.6kg) **35,000円**  
(税込**38,500円**)

●素材/  
【表地】パイル:ウール100%(メリノ種)  
グラント:ポリエステル100%  
【裏地】ポリエステル100%

## ■メリノンのひっじ敷き毛布

オーストラリア産ウールをスライバーニット加工という特殊な製法により、毛足約3cmのムートン状に編み上げた敷き毛布。ウールはメリノ種を改良したコリデール種を使用。均一な縮れを保ち、へたりにくい弾力性と柔らかさを兼ね備えた毛質は体重を支える敷き毛布に適しています。ふわふわで、気持ちよく、やさしい肌触りと自然なあたたかさは、寒い冬でも安眠へと誘ってくれます。パイル(ウール起毛)は片面のみ。四隅に留めゴムあり。ご家庭で洗濯機による丸洗いが可能です(※ドラム式洗濯機は使用できません)。乾燥機の使用は不可。



- L74247 シングル 100×205cm(約1.8kg) **22,000円**  
(税込**24,200円**)
- L74254 セミダブル 120×205cm(約2.1kg) **26,000円**  
(税込**28,600円**)
- L74261 ダブル 140×205cm(約2.4kg) **30,000円**  
(税込**33,000円**)

●素材/  
【表地】パイル:ウール100%(コリデール種)  
【裏地】グラント:ポリエステル100%



※パイル(ウール起毛)は片面のみ。

## ■新品 メリノンのスリッパ

足を入れた瞬間からあたたかいスリッパ。一度履いたら脱ぎたくなくなってしまうほどふわモコで気持ち良くやさしい履き心地です。スライバーニットという特種な編み方により、羊毛のあたたかさが足裏から伝わり、足全体がポカポカになるのがメリノンのスリッパの大きな特徴です。底部分も柔らかい素材で出来ているので、畳、フローリングだけでなく、カーペットの部屋など家中どこでもご使用になれます。また、ご家庭で洗濯できるのもうれしいポイントです。



- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Mサイズ(22-23cm)           | Lサイズ(23-24cm) |
| L75428 グレー              | L75435 グレー    |
| L75381 ブラウン             | L75398 ブラウン   |
| L75343 ベージュ             | L75350 ベージュ   |
| <b>6,300円(税込6,930円)</b> |               |

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| LLサイズ(24.5-25.5cm)      | 3Lサイズ(26-27cm) |
| L75442 グレー              | L75459 グレー     |
| L75404 ブラウン             | L75411 ブラウン    |
| L75367 ベージュ             | L75374 ベージュ    |
| <b>6,800円(税込7,480円)</b> |                |



【断面】  
スリッパの内側はふかふかの羊毛がつま先までたっぷり敷き詰められています。



【靴底】  
柔らかくて丈夫なマイクロファイバーなので滑りにくくなっています。歩く時もパタパタと大きな音が出ず、フローリングを傷めることもありません。

●素材/内側=パイル:羊毛100%・グラント:ポリエステル100%  
●外側・底地=ポリエステル100%、テューブ=アクリル100%  
●洗濯/洗濯機(ネット)

衣の安全と快適を提案する  
**株式会社 ライブコットン**  
〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙3丁目10-20

●特に原材料表示のないものは日本製です。●開封後、試着した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.46 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 11/19** **金コース 11/22** 提出日 **火コース 11/5** **金コース 11/8**

## 快適天然素材2024-11 外

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
8345	46916	シルク&ウール 二重織 足首ウォーマー-(20cm)		チャコールグレー 20cm	2,200
8539	46923			ブラック 20cm	
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 45cm	3,080
8375	46725			ブラック 45cm	
8374	46732			生成 45cm	
8831	46749			バーガンディー 45cm	
	46756			ダークモス 45cm	
	45763			ブルーグリーン 45cm	
	70294	спанシルク中厚ロングスパッツ		ブラック M-L	7,700
8804	70300			ブラック <b>JM-L</b>	
8280	70270	спанシルク中厚タイツ		ブラック M-L	7,480
	70287			ブラック <b>JM-L</b>	
	74216	メリノンのひつじ掛け毛布		シングル	28,600
	74223			セミダブル	33,000
8749	74230			ダブル	38,500
	74247	メリノンのひつじ敷き毛布		シングル	24,200
	74254			セミダブル	28,600
	47261			ダブル	33,000
	75428	メリノンのスリッパ Mサイズ (22~23cm)		グレー M	6,930
	75381			ブラウン M	
8361	75343			ベージュ M	
	75435	メリノンのスリッパ Lサイズ (23~24cm)		グレー L	6,930
	75398			ブラウン L	
8362	75350			ベージュ L	
	75442	メリノンのスリッパ LLサイズ (24.5~25.5cm)		グレー LL	7,480
	75404			ブラウン LL	
	75367			ベージュ LL	
	75459	メリノンのスリッパ 3Lサイズ (26~27cm)		グレー 3L	7,480
	75411			ブラウン 3L	
8363	75374			ベージュ 3L	

※下着類の交換・返品は出来ません。

※交換・返品をご希望の場合、往復または片道分の送料をご負担頂きます。

# No.46 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 11/19	金コース 11/22	提出日	火コース 11/5	金コース 11/8
-----	------------	------------	-----	-----------	-----------

## 快適天然素材2024-11 内

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
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	
8201	L10054	ノースリーブ		M	2,750
8202	L10061			L	
8764	L10078	ロングボトム		M	4,180
8765	L10085			L	
8209	L10092	深型ショーツ		M	2,200
8210	L10108			L	
8211	L10115	スタンダードショーツ		M	2,090
8212	L10122			L	
8857	47012	シルク&オーガニックコットン二重織足首ウォーマー (20cm)		OC生成	1,980
	47029			OCブラウン	
	46619	シルク&オーガニックコットン二重織レッグウォーマー (45cm)		OC生成	2,860
8856	46626			OCブラウン	
	36955	シルク&オーガニックコットン二重織レッグウォーマー (55cm)		OC生成	3,300
	36962			OCブラウン	
8505	43175	シルク&ウール2枚で4層重ねソックス セット 22~24cm <b>2足セット</b>		ブラック・セット	3,410
8383	43182			チャコールグレー・セット	
8435	43199			杳ベージュ・セット	
8443	43274			ブラック	
8444	43281	内シルク外ウール・5本指ソックス 22~24cm		チャコールグレー	1,760
8437	43298			杳ベージュ	
8686	43410	内シルク外ウール・先丸ソックス 22~24cm		ブラック	1,760
	43427			チャコールグレー	
7443	43434			杳ベージュ	
8440	37914	シルク&ウール二重織ネックウォーマー ショート		ショート 約14cm	1,980
8378	37891	シルク&ウール二重織ネックウォーマー ロング		ロング 約25cm	2,420
8691	38300	シルク&ウール二重織ウエストウォーマー		生成	2,420
8377	38317			チャコールグレー	
8431	34722	ウール・ハンドウォーマー		杳グレー	1,980
8430	34715			杳ベージュ	
	37439			杳レッド	
8429	52917	ウール・チドリ柄ソックス 22~24cm		モカ	1,980
8428	52924			チャコールグレー	
8427	52931			レッド	
8706	52948			モカ	
	52955	ウール・チドリ柄ソックス 24~26cm		チャコールグレー	

※下着類の交換・返品は出来ません。  
 ※交換・返品をご希望の場合、往復または片道分の送料をご負担頂きます。

# No.46 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 11/19

金コース 11/22

提出日 火コース 11/5  
金コース 11/8

## 山のハム工房ゴーバル

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

### ゴーバルの大切にしていること



- ・作り方  
ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。
- ・原料  
原料には、非遺伝子組換飼料(Non GMO)で育てた豚、鶏を使用しています。肥育期の豚には抗生物質を使用していません
- ・スモーク  
ゴーバルでは昔ながらのだるまストーブで乾燥、加熱、燻煙を行います。燻煙には桜の生木を使っています。薪割りも大切な仕事の一つです。
- ・農作物  
ソーセージに入る トマトは地元の農家さんからでる規格外のものを使っています。

### 10円引きセール!

冷蔵・冷凍			
No.	商 品 名	注文数	価格(税込)
1387	焼き豚 310g前後		1,944
1385	ロングソフトサラミ 100g前後		691
1380	ポークハンバーグ 115g		367
1375	布巻きロースハム 260g前後		1,890
1364	ロースハムスライス 78g		626
1368	ボンレスハムスライス 80g		626
1369	あっさり料理用ベーコン 230g		1,134
1370	骨付きハム 1本		1,512
1371	ヒレスモーク 190g		1,490
1362	ウィンナーソーセージ 110g		583
1372	バジルソーセージ 182g		810
1373	アップルマスタード(ビン入り) 100g		514
1374	アップルマスタード(袋入り) 100g		324
1399	金時生姜シロップ(大) 200ml		1,598
1398	金時生姜シロップ(小) 100ml		850

※値引きにつきましては税抜き価格より引かせていただきます

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

配送日	火コース 11/19	金コース 11/22	提出日	火コース 11/5	金コース 11/8
-----	------------	------------	-----	-----------	-----------

# ナチュラルベーカリー ルナ 「ピザ生地 冷凍」

「天然酵母食パン」「プチレーズンパン」でお世話になっているNatural Bakery Luna さんをお願いして久保さんの小麦粉を使って作っていただいたピザ生地です。冷凍でのお届けとなります。

原材料:久保さんの小麦粉 発酵種 海塩 てんさい糖 オリーブ油

※自然解凍後 お好きな具材をのせてオーブンに入れ200℃~220℃で10分~20分焼いてお召し上がりください。

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
1588	ピザ生地2枚セット(冷凍) <b>限定15</b>	約17cm		576



Natural Bakery Luna (ルナ)

Tel & Fax: 096-337-6265

〒861-8006 熊本市北区龍田7-36-73

OPEN 水曜日・木曜日



ルナのパン。  
近くのスーパーなどで、お手軽に美味しいパンが買えて食べられる時代です。フワフワのパンや、かわいらしいパン、風味豊かなパン...  
いつまでも柔らかいパン。  
美味しさが変わらないパン。  
それって本当に大丈夫なのかしら？  
どうしてフワフワのまんまなの？  
どうしてなかなかカビが生えないの？  
食べ続けても大丈夫なの？

そんな気持ちでいっぱいになってパンの勉強をはじめました。  
そこに流通や販売しやすいように「余計なもの」が加えられていることはなんとなくみなさんもお察しなされてますよね。  
余計なモノを省くと  
今度は素材ひとつひとつが気になりはじめました。  
これはどこでという工程で作られるの？...  
シンプルな材料だからこそ  
「家族のために、身体のために」と素材をしっかりと厳選しました。

思わず声を上げるようなかわいらしさや華やかさはありませんが  
毎日家族と一緒に食べたいパンを私は作っています。

熊本産小麦  
天然酵母  
あこ天然培養酵母  
自家製酵母(レーズンや季節の果物からおこした酵母)  
天日塩  
オーガニックオリーブオイル  
きび砂糖  
この4つの素材を基本に作っています。  
これにパンによって  
オーガニックオリーブオイル  
食塩  
を使用しています。  
アンパンのあんこも当店の手作り。  
ヨモギやレーズンも産地をこだわり、できる限り店内で仕込む・手作りしたものを使用します。



# けんこ

# 389

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



柴田 重信 先生  
(しばた しげのぶ)

九州大学大学院薬学研究科博士課程修了。薬学博士。早稲田大学先進理工学部教授などを経て、早稲田大学名誉教授に。現在、広島大学医系科学研究科特命教授、東京工業大学特別研究員。時間栄養学の第一人者で、安藤百福学術大賞、大隅記念学術褒賞などを受賞。日本時間栄養学会顧問。『65歳からの知っておきたい時間栄養学』(家の光協会)など多数の監修本や著書がある。

私たちの体には「体内時計」があり、1日のリズムを刻んでいます。このリズムが乱れてしまうと体調不良を引き起こし、肥満や糖尿病などの代謝障害、睡眠障害などさまざまな病気のリスクが高まることとがわかっています。

体内時計の調整に大切な役割を担っているのが食事です。これまで、「食と健康」を考えると、「何をどれくらい食べるか」に重点が置かれてきましたが、近年は「いつ、どのように食べるか」という時間軸をプラスした「時

間栄養学」の研究が盛んになってきています。食べる時間は体にどのような影響をもたらすのでしょうか。時間栄養学の第一人者である柴田重信先生に、健康を維持するための上手な食べ方について伺いました。

## 「いつ食べるか」がポイント

## 体内時計に合わせた食べ方で健康に！

愛国学園短期大学特任教授

### 柴田 重信 先生に聞く



## 朝食抜きだと体内時計がうまくリセットできない

—私たちの体には、体内時計があり、1日のリズムをつくっているそうですね。どのようなしくみになっているのでしょうか。

柴田 メインとなる体内時計は脳にある「主時計」ですが、内臓にもそれぞれ「副時計」があります。たとえば肝臓では、さまざまな代謝が行われているほか、エネルギーの貯蔵や解毒、胆汁の生成などが行われています。この複雑なメカニズムをスムーズに進めるため、肝臓の副時計が現場の状況に合わせて、動きをコントロールしているのです。

体内時計のサイクルは24時間より30分ほど長いので、毎日時計の針を進めて、リセットする必要があります。

主時計をリセットするには朝、太陽の光を浴びることが重要なのですが、副時計を動かすには光だけでなく食事による刺

激が必要であることがわかってきました。つまり、朝食を食べることで、副時計がうまくリセットできるのです。

—体内時計がうまくリセットできないと、どうなりますか。

柴田 海外旅行で時差ボケになった経験のある方もおられるでしょう。時差ボケは体内時計がずれてしまうことよって起こります。体内時計がリセットできないと、頭がスッキリしない、ボーツとしてしまう、だるいといった時差ボケのような状態が起こります。

体内時計は1日の活動がスムーズに行えるよう、体温や血圧、ホルモン分泌などのリズムをつくっています。体内時計が乱れると、活動したくても体がついていけない、いわゆる時差ボケの状態になり、仕事のパフォーマンスが落ちたり、成績が悪くなるなどの影響を及ぼします。さらに、肥満や糖尿病、睡眠障害、がんなどの病気は、体内時計の乱れが関連していることがわかっています。

—体内時計のリセットには朝食が必要ということですが、どのタイミングで朝食をとるとよいのでしょうか。

柴田 朝食は、前日の夕食から長い絶食時間を経てとる食事ですが、十分な絶食時間をとることでリセット効果を引き出すことができます。絶食時間について調べた研究で、もともと効果的だったのは14時間でしたが、12時間でもそれに近い効果が得られたそうです。夕食と朝食の時間を14時間あけるのはなかなか難しいので、12時間の絶食時間をめざすとよいでしょう。朝食が8時なら、前日の夕食は8時までで終えればよいのです。

また、起床から朝食の時間までが長すぎると、主時計と副時計がアンバランスになってしまうので、起床後1時間以内に朝食をとるようにしましょう。

## 朝食では 血糖値を上げる食べ方を

—どのような内容の朝食がおすすですか。

柴田 まず、血糖値が上がりやすい白米やパンなどの主食をしっかりとりましょう。血糖値が上がってインスリンの分泌量が増えると、体内時計がリセットされやすくなるからです。ダイエットやメタボ解消のためには、血糖値が上がりにくい食事がよいのでは？と思う人もいるかもしれませんが、朝食後はインスリンが効きやすいため、血糖値が上がりにくく、元に戻りやすいのです。

また、朝食で水溶性食物繊維をとると、夕食でとるよりも、体内で産出される短鎖脂肪酸量が増えることがわかっています。短鎖脂肪酸は腸内環境を改善し、脂肪の蓄積を抑え、免疫を活性化するなど健康効果があります。

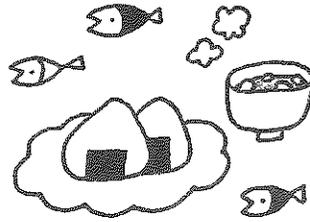
さらに、朝食で食物繊維をとっておくと、昼食、夕食でも血糖値上昇を抑制してくれることがわかっているので、糖尿病予防の効果も期待できます。水溶性食物繊維は海藻やサトイモ、やまいも、オクラなどの又ル又ルした食品に多く含まれています。

## 時間栄養学に沿った3食+間食のとり方

体内時計のしくみに合わせて食事をとると、健康維持や病気の予防に役立ちます。3食のエネルギーバランスは、なるべく均等になるのが理想です。

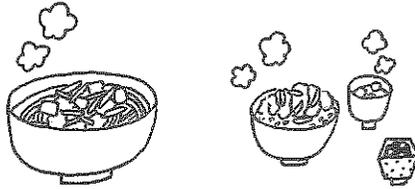
### <朝食>

血糖値を上げやすい主食をしっかりとることで、体内時計がリセットされやすくなります。筋肉量低下を防ぐため、たんぱく質も忘れずに。



### <昼食>

揚げ物やラーメンなど、脂肪分の多いメニューを食べるなら昼食で。カリウムが豊富な野菜類を必ずメニューに加えましょう。



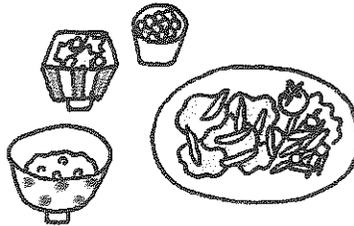
### <間食>

午後3～4時ごろ間食をとると、夕食後の血糖値上昇が抑えられることがわかっています。特に食物繊維豊富なおやつは効果的で、空腹によるイライラ予防にも◎。干しいもやドライフルーツ、豆、ナッツなどがおすすめです。



### <夕食>

糖質や脂質は控えめに。骨の合成が盛んになる夜の時間をとって、カルシウムを多く含む納豆、クエン酸がとれる酢の物を添えると、カルシウムの吸収率が高くなります。



もう一つ欠かせないのがたんぱく質です。夜間は筋肉の分解が進みやすい時間帯なのですが、朝、たんぱく質をとらないとさらに筋肉の分解が進んでしまうからです。特にシニアの皆

さんは要注意。筋肉量が低下する「サルコペニア」になりやすいからです。サルコペニアは心身が弱ってしまう「フレイル」につながり、将来、要介護になるリスクが高くなってしまいま

す。たんぱく源となる卵や納豆、豆乳、牛乳などを朝食に取り入れましょう。

私が特におすすめしたい食材は魚です。魚には良質なたんぱく質はもちろん、肥満予防に効

果的な脂質であるEPAやDHAが含まれています。とはいえ、朝から魚を焼いたりするのは大変かもしれません。そんなときはツナ缶やサケの瓶詰などを用意し、おにぎりにしてはいかがでしょうか。もちろん、コンビニのおにぎりでもOKです。

「昼食のとり方のコツを教えてください。」

柴田 毎日忙しく、昼食を食べる時間がない人、タイエツト中だからお昼は抜いているという人もいるかもしれません。

昼食を抜いて夕食をとると、血糖値が急上昇して血管が傷つく「血糖値スパイク」が起こりやすくなります。血糖値が急上昇すると血糖値を下げようとして、すい臓から大量のインスリンが分泌されるため、糖尿病のリスクも高くなります。どんなに忙しくても昼食はとるようにしましょう。

昼食のメニューは、脂肪分の多いラーメンでも揚げ物で

も構いません。なぜなら、昼ごはんの後は中性脂肪値が上がりにくいから、太りにくいからです。ただし、単品ではなく、カリウム豊富な野菜をとるようにしましょう。

野菜に含まれるカリウムはナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑えてくれます。昼食時のカリウム不足が高血圧と関連するという研究報告もあるので、揚げ物には野菜の小鉢をつけ、ラーメン屋さんでは野菜たっぷりのタンメンなどを選びとよいでしょう。

### 夕食時のカルシウム補給で骨粗しょう症を防ぐ

夕食をとる際、気をつけたいことはありますか。

柴田 1日の食事で夕食をメインにしている人は多いと思います。夕食では品数を多くして、ゆっくりと楽しみたいでしょう。けれども、夕食で糖質や脂質をとりすぎると余剰エネルギーとなり、肥満の原因に。脂っこいメニューは避け、主食は半

分程度に減らすとよいでしょう。

また、夜間は腎臓の機能が低下します。たんばく質をとりすぎると腎臓に負担をかけるので、注意しましょう。

夕食で特にとっていたきたい栄養素はカルシウムです。というのも、骨の合成は夜盛んになるからです。日本人はカルシウムの摂取量が不足していて、特にシニア層は骨粗しょう症が心配なので、意識して摂取するようにしましょう。

カルシウムの吸収を助ける栄養素には、水溶性食物繊維やビタミンD、ビタミンK、クエン酸があります。これらを多く含むきのこ類、納豆、酢の物などをメニューに加えるといいでしょう。

朝食夕で摂取するエネルギーバランスは、3食とも同じくらいになるのが理想ですが、1日を10とすると、2対3対4で、間食1くらいになっていればOK。シニアの方で、朝あまり食べられない方は、午前中に間食を取り入れて、3対3対4としてもよいと思います。

## 健康 ニュース

### カルシウム・ビタミンDのサプリが股関節骨折のリスクを下げ

人の骨の密度は20歳代をピークに徐々に低くなる。特に女性は閉経によりホルモンの分泌が低下し、急激に骨密度が下がる。骨がすかすかになる骨粗しょう症の人は国内に1280万人いるが、この4分の3が女性だといわれる。

このような人は年を取るにつれて増えて行く。50歳代だと10人に1人、60歳代だと5人に1人、70歳代だと3人に1人、80歳代だと2人に1人だといわれる。

骨粗しょう症の人はちよつとした転倒で、背骨、腕や足の付け根、手首などを骨折しやすい。

特に背中や足の付け根の骨折（股関節骨折）は寝たきりにつながる恐れがあり、気を付ける必要がある。

こうしたなかアメリカの医師会誌（JAMA）にブリガム・アンド・ワイメンズ病院のマンソン博士らの研究が発表された。これによる

と50歳から70歳までの女性3万6282人に、7年間にわたって1日1000mgのカリウムと400IUのビタミンD3（10μg）のサプリを与え、偽薬を与えたグループと比較したところ、サプリメントを与えた女性では股関節骨折のリスクが29%も低下することが分かったという。

転ばぬ先の杖。心配な年齢に差し掛かった方は試してみる価値はありそうだ。

創健社は

Organic

オーガニック

&



Plant-Based

プラントベース



SOKEN