

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/18		2/25

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/21		2/28



熊本いのちと土を考える会 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。



ゆうきスター米でつくった「米麺」

会の生産者が栽培した無農薬米(ゆうきスター)でつくった米麺です。「焙煎玄米麺(太麺)」と「白米麺」の2種類があります。

半生タイプですので、ゆで時間が約2分ほどです。うどん、パスタ、和え麺など、様々な麺料理にお使いください。

3397 ★焙煎玄米麺(太麺) 3396 ★ 白米麺
100g 324円(税込) 5円引 100g 324円(税込) 5円引
定例注文書(A3表面)でご注文ください



「農事組合法人りぞねっと」

りぞねっと(山形県)は、原料玄米から米粉製品をつくる一貫した製造技術と生産設備を持つ農事組合法人です。小麦の代わりに「米粉」を使用することで、小麦アレルギーの方にも食べていただける商品を製造されています。



久保さんの無農薬小麦でつくった「手延べふしめん」

手延べそうめんを竿にかけて干す時に折れ曲がる部分をふしめんと言います。そうめんを干した時に一番力のかかる部分の為、コシが強くもちり食感が美味しいです。みそ汁等の汁物に入れたり、サラダに入れたり、用途は様々です。職人さんもおすすめの商品です。

3388 ★手延べふしめん 限定18個
180g 462円(税込) 5円引

宮崎産！無農薬栽培の「黒胡麻」と「金胡麻」

こだわりと愛情を注いだ安心安全な胡麻をお届けします

国産(しかも近くの宮崎県)でさらに無農薬栽培のとっても貴重な胡麻を、宮崎県の「しも農園」さんからお届けします。

しも農園では宮崎県北諸郡三股町で平成20年から無農薬農法で胡麻の生産をされていて、子供たちにも安心して食べさせる事ができるようにと、農薬、化学肥料、除草剤などは一切使用せずに安心安全な胡麻の生産に取り組まれています。

白、黒、金の3種類の胡麻を生産されていますが、在庫量の関係でしばらくは黒胡麻と金胡麻の2種類の取扱いとなっています。



しも農園代表の下石さん

定例注文書(A3裏面)でご注文ください



日本で流通されている胡麻の99.9%が外国産。0.1%以下の国産胡麻の中で無農薬の胡麻と考えると?? とってもとっても貴重なしも農園さんの胡麻ですね！

3335 煎り黒ごま 3337 すり黒ごま
30g 494円(税込) 5円引 30g 509円(税込) 5円引
3336 煎り金ごま 3338 すり金ごま
30g 494円(税込) 5円引 30g 509円(税込) 5円引



⊕ 早いもので1月も終わろうとしています、今年の冬はこのまま春になるのかと思っていましたが寒波がくるようで、雪が降るとの予報です。カゼなどひかないように気を付けてください。私は野菜出荷もごぼうがもう少しで終わります。これから畑の片付け、椎茸原木の玉切り、栗の剪定、山の間伐等々作業があります。

ポジティブにぼちぼち作業に頑張りたいと思います。

..1月末 山都町・佐藤昭人..

⊕ 今週はかなり冷え込みや気温も低い予報となっており、年明けでも割りと気温が高かったので寒暖差がありそうです。畑では大根など播種の準備をしていきたいです。そろそろ春に向けて播種や畑の準備に取りかかっていたいと思います

..2/4 御船町・石脇祐介..

⊕ こんにちは、山都の佐藤真実です。先日逆援農で花園ブロックにおじゃまさせて頂きました。

久々の逆援農はやっぱ考える会っていいなあと思うほのぼのとしたものでした。顔の見える関係は素晴らしいですが、ずっと続けていくのはなかなか大変だと思います。運営してくださった役員の方々には感謝です！

..2/1 山都町・佐藤真実..

生産者だより (1/31 ラインメッセージより)

阿蘇の島川さんよりメッセージいただきました😊
寒い日が続いていますが自家用の玉ねぎはトンネルの中なので元気ですが雑草も元気です。
寒い中、草取りをしたのできれいになりました。
もう一枚の写真は高菜畑の様子です。



配送者だより



◇ こんにちは配送担当の村上です。寒い日が続きます。
今週もさることながら、来週はさらに気温が下がるようで、皆様ご無理をされないようお願い致します。願わくばこの寒さがピークとなって暖かさが少しずつ進んでほしいものです。
卵の不足が続いています。追加注文もさることながら、定期注文もご依頼にそえない状況が出ています。皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、何卒ご了承下さい。

..1/31 A1・B3・B4コース 村上 卓..

◇ さすがにかなり寒くなってきて、時折うっすら雪が積もっている日もありますが、例年に比べるとまだ気温は高い方だと感じています。周りの景色はすっぽり枯れ葉色で動物の気配も消えて静かな山の雰囲気を感じています。今年は色々スケジュールが詰まっていた1ヶ月があつという間に過ぎてしまいましたが、昨年かから買い溜めしている本や畑の草刈り等、この短い冬の間にもやっておきたい事がたくさんあります。四季を味わえるのはつくづく幸せなことだと感じています。

..1/31 B2コース 新川幸宏..

～行事予定～

・組合員のつどい

2025年 2月 22日(土) 9:50~15:00

熊本市青年会館(ナースパワーアリーナ)

パール柑ピールのレシピ

無農薬の皮そのまま捨てるのはもったいない！

グラノーラに入れたり、焼き菓子に入れたり、チョコレートとの相性も抜群です。

<作り方>

- ①パール柑を美味しく、楽しく食べる。
 - ②残った皮を細長くカットする。大体1センチ幅くらい。細長くカットする前に、内側の白い綿の部分をお好みで削ぐ。
全く削がなくてもよいが、少し削いだくらいが出来上がり状態が美しいです。
 - ③たっぷりの水から3回茹でこぼしザルにあげる。(②の状態で一晩水にさらすとよい。さらさない場合は好みによるが4回ほど茹でこぼす)
 - ④③を温かいうちに、なるだけ大きな鍋にいれ、皮の半量程の好みの砂糖を入れて弱火で水気が無くなる寸前まで煮たら火を止める。
★最初に砂糖が溶け水分が出てくるまでは蓋をしていたほうが良いです。
白いワタの部分が透き通りキラキラと輝きを増したら蓋をあけて水分を飛ばしてあげて ください。
 - ⑤④をクッキングシートやバットに広げまる一日ほど乾かす。
- 以上で出来上がりです！とても簡単なのでぜひともお楽しみ下さい。



野菜・果物だより

「里芋」終わりが見えてきました・・・

今シーズンの里芋は一般的にはかなりの不作と聞いていますが、考える会の生産者はまずまずの出来でした。美味しい里芋を9月からお届けしてきましたが、そろそろ終わりが見えてきました。あと数回で終了となりそうです。

届いた里芋は袋に入れたままだと蒸れてしまいなので、すぐに調理されない場合は袋から出して保管してください。低温に弱いので冷蔵庫保管は禁物です。



「薄切り里芋のソテー」

「材料」 里芋・150g位 油・小さじ2 塩・小さじ1/3 水・1/3～1/2カップ
カレー粉・小さじ1/3(又はコンショウ少々やバジルペースト・小さじ1)

- ① 里芋は洗い2～3mmの厚さに切る。ザルに広げ表面を少し乾かすと炒めてもくっつきにくい。
- ② フライパンに油を熱し、強火で里芋をさっと炒めて塩をふる。
- ③ 水を加えてふたをして蒸し煮にし、水分がなくなって里芋に火が通り透明になったら、カレー粉などを加えて仕上げる。

「里芋のから揚げ」

「材料」 里芋 油 塩

- ① 里芋を皮のまま蒸す。竹串が通ったら火を止め、粗熱がとれたら皮をむく。
- ② 油で素揚げをし、塩をふりかける。(生姜醤油でもよい)

「ザクザク汁」

「材料」 里芋・5～6個 人参・1本 ごぼう・半本
こんにゃく・1枚 焼豆腐・1丁
だし汁(削り節)・適量 しょうゆ・適量

- ① 里芋は小さくさいの目切り、人参、ごぼうはうすく細かく切り、ごぼうは水にさらす。
- ② こんにゃくと焼豆腐は小さくさいの目切りにする。
- ③ だし汁で里芋、人参、ごぼうをやわらかくなるまで煮た後に、しょうゆで調味し、こんにゃくと焼豆腐を入れひと煮立ちさせる。

「里芋のロースト」

洗った里芋を丸ごと皮つきのままオーブンやトースターで焼くと、皮もむけやすく美味しいそうです。シンプルに塩と醤油をつけて。



自分でできる 花粉症対策

腸内環境を整える食習慣が体質改善の鍵

家庭栄養研究会編集委員会

花粉症の発症、もしくは悪化させる原因は自然免疫力の低下だといわれています。そして、自然免疫力は7割が腸内環境で決まります。日ごろから

- ①腸内環境を整える食習慣を心がける、
- ②花粉症を改善する栄養素や食材を摂取するなどしてこれから本格化する花粉症の季節を乗り切りましょう!

腸内環境を整える食習慣4カ条

1 腹八分目

食べ過ぎ、飲み過ぎは消化にも悪く、腸管にダメージを与えます。

2 発酵食品をとる

発酵食品は、酵素が消化を助け、腸管の負担を減らし、免疫力を高めます。

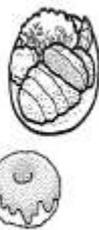


3 食物繊維をとる

食物繊維は、腸内にたまった有害物質を除去し、整腸作用を高めます。

4 肉や砂糖・油を控える

肉や油は消化に時間がかかり、大量の消化酵素を使用。また、砂糖は腸内の菌などのえさになります。そして、ともに腸内環境悪化を招きます。



花粉症を改善する栄養素と食材4選

① カロテン

(鼻や目の粘膜を強くする)



モロヘイヤ、ニンジン、ホウレンソウ、シュンギク、大根葉、西洋カボチャ、ニラなど

② ビタミンC・ポリフェノール

(炎症を起こすヒスタミンを抑える)



●ビタミンC

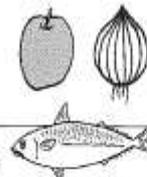
赤・黄ピーマン、菜の花、芽キャベツ、ニガウリ(ゴーヤ)、柿、キウイフルーツ、イチゴなど

●ポリフェノール

ゴボウ、タマネギ、ブドウ、リンゴ、ミカン、ブルーベリー、お茶など

③ オメガ3系の油を含む食品

(鼻づまりや炎症を起こすロイコトリエンを抑える)



イワシ、サバ、サンマなどの青魚、シソ油、エゴマ油、アマニ油など

④ 体を温める



ショウガ、ニンニク、ネギ、ゴボウ、レンコン、玄米、黒米、みそなど

値上げ前セール!

理事会から「取扱品の価格見直しについてのお願い」にありました様に3月(次週)から全取扱品価格が2%増となります。
今週注文まで旧価格でお届けできますので、ご利用お願い致します。

3397 ★焙煎玄米めん(太麺) 100g 324円 → 5円引	3388 ★手延べふしめん 180g 462円 → 5円引
3396 ★白米めん 100g 324円 → 5円引	3368 長崎皿うどん 2食入り 356円 → 5円引
1314 ★元気豚ハンバーグ 120g×2 718円 → 20円引	3384 4食さくらの焼きそば 114g×4 842円 → 10円引
3134 きくらげ(熊本産) 20g 500円 → 5円引	3558 ひねくれきなこ 96g 335円 → 5円引
3301 にがり凍み豆腐 48g 391円 → 5円引	3531 ミニどら焼き 6個 410円 → 5円引
3302 もち麩 25g 292円 → 5円引	3519 黒棒 8本 368円 → 5円引
3303 車麩 大6枚 298円 → 5円引	3520 小倉ようかん 58g 173円 → 5円引
3269 トマトピューレ 320g 399円 → 5円引	3514 のりのり揚げ餅 40g 238円 → 5円引
3335 煎り黒ごま 30g 494円 → 5円引	3517 スイートポリコーン 85g 216円 → 5円引
3336 煎り金ごま 30g 494円 → 5円引	4017 石けんシャンプーN(詰替) 400ml 693円 → 10円引
3337 すり黒ごま 30g 509円 → 5円引	4018 石けんシャンプー専用リンスN(詰替) 400ml 748円 → 10円引
3338 すり金ごま 30g 509円 → 5円引	4019 泡で出てくるボディソープ(詰替) 1500ml 1320円 → 15円引

NO.3384 4食さくらの焼きそば

本品は、認証された持続可能なパーム油の生産に貢献しています。麺は国内産の小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。トマトピューレー・りんごパルプでおいしさを引き出した特製の液体ソースです。
原材料 油揚げめん[小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩]、ソース[砂糖、トマトピューレー、食塩、醸造酢、りんごパルプ、ごま油、酵母エキス、香辛料、麦芽エキス]、ふりかけ[あおさ、乾燥紅生姜]、(一部に小麦・大豆・りんご・ごまを含む)



NO.3558 ひねくれきなこ

カタチはひねくれています、素材も製法もまじめで素朴なおやつです。北海道の大地で大切に育てられたオーガニック大豆を尾道のきな粉工房で皮ごとまるごと焙煎したきな粉と、北海道産のてんさい糖をたっぷり練りこみました。
きな粉の味わいと、北海道産のてんさい糖のやさしい甘さ、しっとりした食感がクセになる、昔ながらの「ほっ」とするおやつです。
原材料:有機きな粉(有機大豆(国産))、水飴、砂糖(てんさい)



今週の特注品

..3/4..7届け..

☆畑応援!「春の協力野菜」

生産地で無駄にしまう野菜がないよう協力購入していただくシステムです。皆様のご協力よろしくお祈りします。

☆桜井食品 ラーメン

麺は国内産小麦粉を使用し、かん水は使用していません。みんなが大好きなラーメンだからこそ「安心・安全」をしっかりと。

☆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!

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

月1回

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。

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

今季最後

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。

☆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。予約注文よろしくお祈りします。

♥私のお気に入り商品 Sさんより

我家の夕食お助け食材!
・元気豚ハンバーグ
元しくて(?)夕食を作る時間が短い時。その時使ったり、丸くちぎってミートボール風にも、マスタードとケチャップの簡単たれで洋風にも大根おろしを添えてポン酢であっりと。

商品についてのお知らせ

◆在庫無くなり次第変更

2045 天然利尻こんぶ 40g → **25g**

◆3月(10号)より値上げ

3311 パン粉 150g 211円 → **226円**

◆ムソー「デンシ-ハミガキ」終売

白菜キムチづくり

考える会の元気なお野菜と、韓国産とうがらしをつかって、白菜のキムチをつくります。

この日はヤンニョムづくりがメインです。

白菜の塩漬けの方法も一緒にお伝えして、ご自宅にて漬けていただくプランです。

冷凍保存をしておけば、好きなお野菜がある時に

手軽にキムチを仕込めます。

みんなでワイワイ楽しくつくりましょう♪



2月28日(金)

時間 10:00-14:00

参加費 3,300円 (保険代100円込み)

場所 高山農園加工場

住所: 合志市須屋 2696-65
(熊本エコア熊本ガス営業所隣)

定員 10名

(応募多数の場合は抽選です。2月25日(火)までに連絡がなければお越しいただけます。)

持ちもの

- ▷ エプロン
- ▷ 三角巾
- ▷ 包丁
- ▷ まな板
- ▷ 飲みもの
- ▷ カップ
- ▷ 白菜、ヤンニョム持ち帰り用の容器やジップロック
- ▷ ゴムベラ
- ▷ お皿とおわん(ランチ用)
- ▷ お箸やスプーン

ランチ&スイーツ付き♪
・韓国のスープカムジャタン
・チュロス

問合せ先 山本友希 070-9040-4685

キリトリ

白菜キムチづくり 申込み書

締切り 2/21(金)

ブロック名

コース

グループ

名前(フルネーム)	電話番号	備考

2025年 9-①

配達日

火コース 2/25

金コース 2/28

注文書回収

火コース 2/18
金コース 2/21

グループ名

組員番号

組員名

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		2024年産★ゆうきスター米		★本田さん(畑台所 H-farm)オリジナル加工品		★高山さんのオリジナル加工品		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖	
92	★玄米(2024年産) 10kg 6016円	2507	★米粉マフィン レモン 2ヶ 947円	3172	★simpleコチュジャン 120g 517円 冷蔵	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	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！		93	★玄米(2024年産) 5kg 3065円	2518	★スコーン レモン (h-farm)2ヶ 740円	3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円 冷蔵	1431	ちくわ 50g×3 370円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円
11	農産物ケース 普通	94	★玄米(2024年産) 1kg 629円	2521	★スコーン プレーン (h-farm)2ヶ 740円	3174	★塩こうじ 230g 592円 冷蔵	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
12	農産物ケース 小	95	★白米(2024年産) 10kg 6962円	2519	★米粉ホットケーキミックス(h-farm) 200g740円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	3214	豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		96	★白米(2024年産) 5kg 3692円	2506	★ココナッツグラノーラ(グルテンフリー) 120g1184円	1420	板納豆 海想う 80g321円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	3215	豊穰塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
25	★卵パック 10個 489円	97	★白米(2024年産) 1kg 755円	2520	★はれひめぐらノーラ(グルテンフリー) 120g1184円	1421	バック納豆 海想う 40g×2 321円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
27	★有精卵 6個 489円	3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g162円	2510	★一味とうがらし グリーン 15g 740円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 332円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
★特注野菜		3012	★押し麦 500g539円 福岡・久保さん	2516	★乾燥レンコン 25g 370円	●神山鶏 冷蔵		1437	たこ丸天 50g×3 375円	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズ有などいろいろな物が入ります。		3062	★鳥川さんの黒米 150g 339円 おススメ	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1715	神山鶏 もも 270g701円	バター、マーガリン		3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
※B品が不足した時はA品をお届けします		3067	★久保さんのもち麦 300g 432円	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	1716	神山鶏 むね 210g415円	2001	北海道バター(加塩)150g 427円	3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3067	★久保さんのもち麦 300g 432円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1717	神山鶏 ささみ 578円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
		★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)		1418	木綿豆腐 400g 180円	1718	神山鶏 平肝(レバー)250g 489円	海産品 冷蔵		3217	氷砂糖 1kg 664円(北海道てんさい糖)
101	★大根 1本 171円	3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 359円	1419	絹豆腐 350g 180円	1719	神山鶏 砂肝 250g489円	2101	開きアジ 2枚 468円 丸正水産	黒こしょう 第三世界ショップ	
116	じゃが芋(北海道産他) 800g 367円	3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 814円	1410	豆乳 500ml 335円	1720	神山鶏 手羽先 250g537円	2102	塩サバ 2~3枚 558円 丸正水産	3227	黒胡椒(粒) カレの壺ペッパー-20g 432円
117	★じゃがいも B級品 2kg 430円	★ゆうきスターの米めん		1408	大揚 1枚 158円	1721	神山鶏 手羽元 300g511円	2103	丸干し 350g前後 558円 丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き) カレの壺ペッパー-20g 389円
127	玉ねぎ(北海道産) 800g 370円	3397	★焙煎玄米めん(太麺)100g324円 5円引	1409	さざみ揚げ 1袋 129円	1722	神山鶏 手羽中 250g552円	2116	新巻鮭切り身 2切れ 783円	松合食品のしょうゆ 他	
131	★人参 500g 203円	3396	★白米めん 100g 324円 5円引	1411	寿しアゲ 20g×5枚 216円	1723	神山鶏 ミンチ 200g547円	冷凍品 今売ってます！		3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合
134	★人参B品 800g 203円	伯香(ほうき)のきのこ 鳥取県 人気！		1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g 731円	2129	冷凍さぬきうどん 200g×3 456円	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合
146	★里いも 1kg 511円	3195	有機生シイタケ 100g 216円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1294円	海産物		3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 松合
147	★里いも B品 2kg 511円	3197	有機生ヒラタケ 100g 238円	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	2050	煮干しいりこ ムソー 100g 529円	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
151	★からいも 1kg 407円	3199	有機生タモギタケ 100g 265円	ブラウンスイス牛肉 再入荷！！		1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円 松合
152	★からいも B品 2kg 407円	ナチュラルベーカリー ルナ		1293	(BS)牛赤身スライスセット 200g× 1512円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		2018	おだし用かつお節粉末100g 651円	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味の-醸造
156	★紫からいも 1kg 407円	1586	天然酵母食パン 1斤 453円 限定24	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2019	おだし用混合節粉末100g 604円	3261	味の母(小) 720ml 999円 味の-醸造
159	★紫からいもB品 2kg 407円	1587	プチレーズンパン 3個 273円 限定15	1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円	1452	ブランスイス牛乳 500ml 254円	2008	塩ワカメ200g 222円 冷蔵 有明海産	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
165	★レンコン 400g 341円(本田)	1590	メロンパン 1個 269円	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円
180	★生姜 150g 235円	1591	あんバターパン 1個 269円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	原料にこだわった 味噌	
237	★深ネギ 200g 141円	1298	★島川さんの「阿蘇」元気豚 冷蔵	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2023	かつおパック(3g×4)×2 405円 枕崎産	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円 松合
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1001	★元気豚ミックスライス250g×2 1241円	★島川さんの阿蘇元気豚を使った ウィンナー・ハム・ベーコン 冷蔵		1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3208	無農薬玄米合わせみそ 500g 851円松合
612	★ネーブル 1kg 511円 ▲	1018	★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3207	★古庄さんの麦みそ(無農薬裸麦)750g 919円
614	★ネーブルB品 2kg 511円 ▲	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2027	干しサクラエビ 5g 584円 創健社	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 919円
644	★レモン 300g 287円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 限定	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 限定	1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産		
680	★ハッサク 1kg 259円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円 限定	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2031	国産芽ひじき20g 238円 天草本川海産	油(庄津一番搾り)	
679	★ハッサクB品 2kg 259円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円 限定	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1468	プロボローネピッコロ100g 583円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 454円	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油
		1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1469	モッツアレラチーズ100g 518円	3239	飲むにがり酢(甘夏果汁入り) 300ml 980円	3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1471	燻製ナチュラルスナッカー70g 508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
北村きのご園(鳥取)		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1008	★ちっちゃなウィンナー 200g 1153円	1472	プレーン/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
3190	エリンギ 100g 135円	1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1007	★粗挽きウィンナー 110g 634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 4320円 坂本製油
3191	えのき 100g 113円	1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円	1008	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1241円	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 2160円 坂本製油
竹嶋さん(青森)のりんご		1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	1090	★切り落としロースハムスライス 100g449円限定	★元気豚の加工品 冷蔵		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3246	胡麻油(小)273g 1080円 坂本製油
903	紅玉 3玉 727円	1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1092	★切り落としショルダールーフコンスライス100g449円限定	1311	★元気豚しゆーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油	3247	紅花油 660g 1836円 坂本製油
919	玉林 3玉 862円	1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円	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
924	サンふじ 3玉 961円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おススメ！！	1093	★必ず火を通してお召上がり下さい。	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円 20円引	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 1728円 創健社

縦合計 ()

記入は赤など目立つ色をお願いします

農産加工品		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど お茶		お米手土産用 ゆうきスター2024年米		洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		日用雑貨			
3102	★鷹の爪 10g 311円 限定	終	3341	アショカのカレー粉 100g 630円 限定	休	3711	★久保さんの麦茶500g551円	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1239円	4059	トレットハーフ 太六芯無6ロール 556円
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円		3344	中辛植物素材のカレー粉135g 508円		3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)	4002	詰替ハーフの香り液体石けん2kg2478円	4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g636円	休	3345	辛口植物素材のカレー粉135g 508円		3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g720円	98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1487円	4073	オキシジェン ダストバック4枚 1210円
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g497円 限定	休	3343	甘口植物素材のカレー粉135g 508円		3715	ハト麦茶 400g 550円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円 限定
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 392円		3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食		3721	下田さんの釜炒り茶90g540円	会オリジナルお菓子(大人気!!)		4007	アルカリウオッシュ500g398円地の塩	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1250円
3128	九州産たけのこ水煮 120g 392円		3347	コーンシチューフレーク180g529円		3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚 419円	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g583円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休
3129	九州産細切たけのこ水煮 90g 303円		3346	植物素材のデミグラスソース120g508円		3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g540円	創健社のお菓子		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1250円
3193	(板)有機生いもこんにやく250g248円		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム			3725	下田さんの冷茶 6g×10 540円	3504	梅エキスキャンディー 75g 389円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	4062	ムッキーちゃん 1個 488円
3127	有機生いも糸こんにやく250g281円		3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社		3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3523	百年はちみつのど飴 51g 540円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3134	きくらげ(熊本産)20g 500円 5円引		3319	梅エキス 90g 2931円 創健社		3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています	
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円 5円引		3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円 限定		3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1080円	マルシマのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		料理酒	
3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店 5円引		3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	休止	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g756円	3558	ひねくれきなこ 96g 335円 5円引	4021	泡ハンドソープ 300ml 1239円		
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ 5円引		3320	マーマレード 200g 540円		3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	サンコーのお菓子		4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 805円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3028円
			3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社	休	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3508	アーモンドチョコ 55g 540円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1478円
調味料(ソース、ドレッシング等)			3279	メープルシロップ 330g 1598円		3729	パロ・ブランココーヒー粉 150g 972円	3531	ミニどら焼き 6個 410円 5円引	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	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)	
3285	ゆずごしょう 40g 309円		宮崎県産 国産ごま(無農薬)			3732	有機バスタコヒー(瓶入)100g 1598円	3519	黒棒 8本 368円 5円引	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3286	練りからしチューブ49g 389円		3335	煎り黒ごま(宮崎)30g 494円 5円引		3733	有機バスタコヒー(詰替)80g 1350円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292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
3287	生おろしわさびチューブ40g443円		3336	煎り金ごま(宮崎)30g 494円 5円引		3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3553	ミルクキャラメル 180g 432円	4030	ちのしおべびー泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3271	焼き肉のたれ 350g 680円 ヒカリ		3337	すり黒ごま(宮崎)30g 509円 5円引				3511	ひじきスティック 110g 367円	4031	詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ 280ml 495円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ		3338	すり金ごま(宮崎)30g 509円 5円引		光食品のジュース類		3548	ミレービスケット 165g 378円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー 限定	ワイン、自然酒・ビール	
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社		★考える会オリジナル乾麺			3784	オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 486円	3520	小倉ようかん 58g 173円 5円引	4035	炭シャンプー 390ml 935円 地の塩	数量限定商品	
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社					3785	1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4698円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g216円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3827	井筒 生ワイン 赤 720ml 1995円 終
3280	オイスターソース 140g 569円		3386	★手延べそうめん 180g 462円		3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3514	のりり揚げ餅 40g 238円 5円引	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3828	井筒 生ワイン 白 720ml 1995円 終
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g626円		3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2284円		3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3517	スイートポリコーン 85g 216円 5円引	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1959円
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g540円		3388	★手延べふしめん 180g 462円 5円引		3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g495円	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1565円
3269	トマトビューレ320g 399円 5円引		3391	★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉 限定	休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4017	石けんシャンプーN(詰替)400ml 693円 10円引	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1565円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g616円		3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円 限定	休	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 486円	3509	豆乳どーナッツ 72g 238円	4018	石けんシャンプー-専用リンス(詰替)400ml 748円 10円引	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1713円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円		麺類			3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4698円	浅漬けの素 漬物		4019	泡で出でくるホディソープ(詰替)1500ml 1320円 15円引 別に泡ボウルが必要です	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円
小麦粉・雑穀・豆			3362	くず切り 90g 464円 廣八堂		3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 486円	3281	777浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 529円			3835	有機栽培プレミアムビール(瓶)330ml×12本 4150円
3047	★ゆうきスター米粉(白米)300g 482円		3365	国産はるさめ 100g324円 金正食品		3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4698円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー			3836	有機栽培プレミアムビール(瓶)1本 372円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米)300g 482円		3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 519円		3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 551円	ふりかけ・缶詰		3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円	9972	手土産ワイン用紙袋 1本用 84円
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 443円		3773	オーガニックぶどうジュース160g30缶5343円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	ボックス(太陽油脂)商品		9973	手土産ワイン用紙袋 2本用 157円
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)		3370	醤油らーめん3食 599円 創健社 限定	休	3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 518円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円		
3282	国内産有機小豆・ムソー 200g 842円		3371	塩らーめん3食 599円 創健社 限定	休	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g30缶5028円	3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4042	ハックスチロン ハンドクリーム70g 935円		
3095	地だいず(八天狗)300g 405円 ※納豆の山笑うに使用されている大豆です		3372	味噌らーめん3食 599円 創健社 限定	休	創健社ジュース		3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 551円	4043	ハックスチロン リップクリーム3.5g 715円	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。	
			3373	博多風らーめん3食 664円 創健社 限定	休	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円		
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円		3374	四川風らーめん3食 713円 創健社 限定	休	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社	4045	ハックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	◇マル球産業株式会社	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円		3368	長崎血うどん 2食入り 356円創健社 5円引		鍋スープ(マルサン) そろそろ終了		3348	フリストライ味噌汁5食661円	4046	ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格21780円
3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円 10円引		3600	とり塩鍋スープ 600g 324円 限定	3349	フリストライ味噌汁(ほうれん草キチャ)5食661円	化粧品			
3309	片栗粉 200g 281円 桜井		竹嶋有機農園			3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円 限定	本田さんの肥料		4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	4085	スープの力DX 標準価格47300円 期間限定価格42900円
3096	★地大豆きなこ(みさお大豆)100g313円		3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)		3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 324円 限定	4104	★発酵鶏フン 20kg 943円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円		
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)302円		3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円		3603	キムチ鍋スープ 600g 324円 限定	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900円
			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円		3604	寄せ鍋スープ 600g 324円 限定	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円	4053	★へちま水(原液)300ml 838円		

縦合計 ()

PFAS 問題の学習会に参加してきました

モグモグ土竜

先日の7日、雪がちらつく中、PFAS 問題の学習会に参加してきました。この問題の第一人者である小泉昭夫先生の講演ということで、とてもたくさんの方が参加されていました。実際は専門的すぎてわかりづらいところも多々あったのですが、PFAS 問題の理解を通して、半導体企業進出による地下水汚染問題に対する深刻さとある種の希望が見えてきたように思います。

この講演会企画や署名活動実施において、考える会も共催の一員として名を連ねていますし、これまでの準備や当日の受付においては、組合員の小佐田さんに大変お世話になっています。私も得た情報をお伝えすることで、少しでも考える会の力になればと思います。

そもそも PFAS とは、多くの炭素にフッ素を導入することで安定化させている化学物質です。耐熱性、撥水性、紫外線への耐性などを持ち、多種多様な分子構造によって1万以上の物質として私たちの身近にあるそうです。同様なものにフッ素ではなく、水素を導入することで安定化した化学物質、例えば脂肪酸などが挙げられ、そのことは、容易に人体や作物に吸収されやすい性質をもっていることを示しています。

現在、疫学的なメカニズムにおいては、まだわかっていないことが多いようですが、予防原則を取ることの多い EU では製造と輸入は全面禁止。アメリカにおいても部分的な利用にとどまっています。

不明な点が多いとはいえ、すでに、PFAS との関連を十分に示す症例-例えば、抗体反応の低下や幼児・胎児の成長の低下、腎臓がんなどのリスクの増加など-は次々に挙げられており、WHO においても 2023 年、PFAS の一種である PFOA は「発がん性物質」に分類されています。したがって、EU やアメリカの対応は、とても適切なものだと言えます。その部分利用を可能にしているアメリカの基準値が現在 4ng/L に対して、日本は現在 50ng/L であり、しかもそれは目標値であって規制値ですらありません。

*ナノグラム/リットルとは、具体的には、25M プールにおいて塩だと小さい

粒4、5粒ぐらい、大きい粒だと1粒で超えてしまう量が入った状態

ちなみに現在の汚染状況では、基準値が50に対して、熊本は89（これとは別に、先日の宇城市で発生ニュースは基準値の2倍程度と曖昧に報告しています）。よくニュースで出る岡山県吉備中央町は、なんと6万2000、兵庫県明石市も10万ととてつもない数字が出ています。

これと別に摂取許容量（1日・体重1kgあたり）については、PFASの代表的なPFOAとPFOSで、イギリスがそれぞれ3.3ng（ナノグラム）に対して、日本はそれぞれ20ngと高水準を定めています。ドイツなど20ngを超える国もありますが、EUの食品安全機関はPFAS4種類の合計、7日間の許容量を4.4ngとしているので、そのイギリスより厳しい基準に従わなくてはなりません。

そもそもこの摂取許容量を定めた内閣府の食品安全委員会の問題を小泉先生は強く指摘しておられました。

というのも、この評価に先立って行われている環境省実施の国家プロジェクト、「子どもと健康と環境に関する全国調査」＝エコチル調査において、PFASが染色体異常を引き起こすリスクを高めるなどの問題が提起されたにもかかわらず（これは新聞などでも取り上げられましたが、あまり大々的ではありませんでしたね）、それを反映させずに許容量を定めているのです。確かに、この問題指摘を踏まえてエコチル調査を読み込むと、許容量は20ngではなく、0.1ngにすべきことがわかります。

ともう一つ、今アメリカはPFASの除染の動きが加速しています。バイデン政権のもとで、PFAS汚染の実態を把握したのち、飲料水の規制を行うだけでなく、法案（スーパーファンド法案・SF法案）をもって土壌を含む除染の実施と汚染者責任の追及の動きが現れているようです。この動きは、現在のトランプ政権でも引き継がれるようで、その影響は日本にも少なからず影響を与えそうです（全国知事会も土壌汚染対策を国に要望しているところ）。

といったPFAS問題の現状を踏まえたところで、私たちはどうすべきか、と

いうことを考える必要があります。

これに関して、小泉先生は二つの点を指摘されました。

一つ目は、PFASの規制において、代表的な物質PFOSやPFOAといったものだけでなく、それらを含む物質＝酸化可能なPFAS前駆体（TOP＝Total Oxidisable Precursors）を把握することが大事だということ。つまり、未来において、酸化しPFASとして出てくる可能性を持った物質がどれだけ廃棄物や処理水として出てくるかを把握する必要がある、とのことです。つまり、現時点における単体としてのPFAS＝PFOAやPFOSを規制しても、規制にかからなかった様々な物質から将来PFASが出てくることを防げないのだそうです。

そのことを踏まえ、現在の汚泥処理法で処理しようとするTSMCの処理水について、小泉先生は曝気方法（空気を送り込む方法）で処理すると酸化して分解していく物質（＝TOP）からPFASがあれば、大量に拡大していく可能性があることを指摘されました。また、汚泥は農業肥料としても使われる可能性がありますから、汚染の範囲も農地を通して広がる可能性があります。

二つ目は、では、そのTOPをどのように把握するのかということ。これに関しては、産業時術省が世界に先駆けて開発した（と自慢している）技術があるので、それを利用すると良いとのことでした。その情報を広く知らせ、いち早く把握していく必要があるでしょう。

以上、私が興味を持った部分の講演会の話ですが、他の参加された方からもいろいろ情報を教えてもらい共有するといいかもかもしれません。

全体を通して小泉先生は政府や行政の不作為（わかっててしないこと）を指摘されていましたが、それは私たちにも当てはまると思います。

情報を隠蔽し、操作されていた戦時中ならいざ知らず、得ようと思えばいくらかでも得られる知見から遠ざかり、何もしないのは不作為そのものです。わたしは自分の子どもたちが生きる近い未来を考えると、とても不安になります。自分たちがいずれいなくなる未来を子どもたちが笑って生活できるものにちょっとでもできたらいいと願っていますし、努力したいと思います。そう思うってくださる方が少しでも増えることを心より願っています。

地下水問題について、新たに第二次署名活動が始まるようです。ご協力をよろしくお願いいたします。

No.9

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

卵 3月予約注文書

提出日	火コース 2/18
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
4日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
11日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
18日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
25日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	

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 3月予約注文書

提出日	金コース 2/21
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
14日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
21日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
28日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	

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。

No.9

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

提出日	火コース 2/18	金コース 2/21
-----	-----------	-----------

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)537円(込)	3/4(火)		3/7(金)	
		3/11(火)		3/14(金)	
		3/18(火)		3/21(金)	
		3/25(火)		3/28(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.9 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 3/4

金コース 3/7

提出日

火コース 2/18
金コース 2/21

竹嶋さんのりんご箱入り企画

今季最後



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いましたが、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、9kg、4.5kg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		10,237
902	紅玉 4.5kg前後		5,321
920	サンふじ 5kg前後		5,404
921	サンふじ 10kg前後		10,404

なるほどなっとく！「1日1個のりんごで 医者知らず」

りんごポリフェノールは、皮に多い。

りんごポリフェノールには、体内で細胞を傷つけ老化を早める「活性酸素」の働きを抑える「抗酸化作用」があります。ポリフェノールはとくに果皮に多く含まれているので、皮ごと食べると効果的です。

ベクチンがおなかの調子を整える

りんごに含まれるベクチンには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の活動を抑える働きがあります。腸内を健康に保つことで、便秘を解消し、大腸ガンの予防にもつながります。ビフィズス菌や乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べると、ベクチンの働きはさらにパワーアップします。

生活習慣病を近づけない

りんごベクチンには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあり、高脂血症など生活習慣病の予防も期待できます。ベクチンは切ったりすりおろしたりしても効果は変わらず、熱にも強いので、料理に使ってもジャムにしてもOK。

何とかしたいアレルギー

気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患の予防に、りんごベクチンが効果を発揮するという研究結果も発表されています。

血圧は正常ですか

りんごに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つのに役立ちます。

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

桜井食品 らーめん

配送日	火コース 3/4	金コース 3/7	提出日	火コース 2/18	金コース 2/21
-----	----------	----------	-----	-----------	-----------

5926 桜井 純正ラーメン 5食 98g×5



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。動物性原材料を使用していないロングセラー商品です。

原材料:油揚げめん【小麦粉【小麦(国産)】、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、粉末しょうゆ、砂糖、酵母エキス、ごま、香辛料、粉末みそ、野菜エキスパウダー、発酵調味料、昆布粉末、落花生粉末、アーモンド粉末、乾燥ねぎ、しいたけ粉末、しいたけエキスパウダー、麦芽エキス、ごま油、メンマパウダー、(一部に小麦・ごま・大豆・落花生・アーモンドを含む)

5921 さくらのラーメン しょうゆ 99g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。風味漂うしょうゆ味ラーメンです。

原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、粉末しょうゆ、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、チキンエキス、ポークエキス、ココアパウダー、ほたてエキス、乾燥ねぎ、混合節粉末、麦芽エキス、ごま油、(一部に小麦・大豆・さば・豚肉・鶏肉・ごまを含む)

5920 さくらのラーメン みそ 101g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。コクと香りのみそ味ラーメンです。

原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、粉末みそ、食塩、砂糖、酵母エキス、ほたてエキス、混合節粉末、香辛料、チキンエキス、乾燥ねぎ、ごま油、(一部に小麦・大豆・鶏肉・さば・ごまを含む)

5923 さくらのラーメン ごま 100g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。香り漂う、ごま風味のラーメンです。

原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、ごま、魚醤パウダー、香辛料、ごま油、デキストリン、チキンエキス、ポークエキス、ココアパウダー、乾燥ねぎ、混合節粉末、麦芽エキス、するめ粉末、(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・いか・ごまを含む)

5922 さくらのラーメン しお 99g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。あっさり軽い、しお味ラーメンです。

原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、チキンエキス、酵母エキス、ごま、香辛料、乾燥ねぎ、ごま油、(一部に小麦・大豆・鶏肉・ごまを含む)

5924 さくらのラーメン とんこつ 103g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。魚介の風味ある和風とんこつラーメンです。

原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、ポークエキス、食塩、砂糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、香辛料、混合節粉末、ごま油、するめ粉末、(一部に小麦・大豆・豚肉・さば・いか・ごまを含む)

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
5926	桜井 純正ラーメン 5食入り	98g×5		864
5921	さくらのラーメン しょうゆ 1食	99g		200
5920	さくらのラーメン みそ 1食	101g		200
5923	さくらのラーメン ごま 1食	100g		200
5922	さくらのラーメン しお 1食	99g		200
5924	さくらのラーメン とんこつ 1食	103g		211

提出日 火コース 2/18
金コース 2/21

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

畑応援！春の協力野菜



(春の協力野菜って???)

これからの季節の野菜はトウダチ(子孫を残すために花を咲かせ種をつけようとする)が始まります。トウダチした野菜は食味が悪くなり出荷には向きませんので、トウダチした野菜は畑で廃棄となります。

春の協力野菜は「この野菜もうすぐトウダチしそう・・・」となった時に、トウダチ前に少しでも皆さんにお届けをさせていただくシステムです。

- 登録していただいた野菜がトウダチしそうな時に、自動的にお届けします。
その週にお休みをされている時は基本的にお届けしませんが、頻繁にご注文のお休みをされる方は、登録はご遠慮ください。
- 収穫状況によっては登録したけど、まったく届かない場合もあります。
- 途中で登録を解除したい時や、来週だけ1回休みたい時などは、配送日の1週間前までにご連絡ください。



コード	作物名	量目	価格	登録数	収穫予定
201	青菜 (小松菜、ほうれん草、チンゲン菜 など、種類はおまかせです)	200 g	145 ほうれん草 は165		2月～5月
311	カリフラワー ミニカリフラワー(171円)をお届け する場合があります	1玉	265		2月～4月
316	ブロッコリー	1玉	265		2月～4月
319	スティックブロッコリー	150 g	265		2月～4月
272	菜花	100 g	122		2月～4月
192	大根	1本	174		2月～5月
175	かぶ	300 g	122		2月～4月
240	深ネギ	500 g	361		2月下旬～4月上旬頃
354	生シイタケ	100 g	207		2月～4月

No.9 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 3/4	金コース 3/7	提出日	火コース 2/18	金コース 2/21
-----	----------	----------	-----	-----------	-----------

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
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	449
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	335
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	523
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	581
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	611
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	586
1899	すきやき風コロケ 人気商品	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	466
1898	体に優しい豚のメンチカツ 人気商品	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	457
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 人気商品	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。		150g	454
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	967
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	452
大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜					
1952	車麩のフライ			5個	547
1953	グッドミーを使ったミートボール			10個	560
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	519
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	470
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	477
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	486
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	422