

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	6/17		6/24

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	6/20		6/27



①河野正土を考えると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。



「夏ギフト」受付スタート！

夏のギフトカタログ「2025大地から夏のおくりもの」を配布しております。今年も厳選した商品をご用意しました。考える会オリジナルの他では手に入らない農畜産物ギフトを中心に、いろんなメーカーさんからのギフト商品をご紹介します。この夏のギフトはぜひ考える会をご利用ください。

～今週のおすすめ～

全品特価！「やすきのお豆腐」

体にいい手づくりの豆腐を、たくさんの人に食べてほしい。伝統に培われた職人の技術と妥協しない素材選び、自然と寄り添う「ものづくり」を今も昔も変わらず大切にしている、とうふ処やすきのこだわりの商品たちです。



一番人気のひのくに地豆腐シリーズです
包装後ポイル(75°C30分)で保存性(賞味期限/製造日より7日)を高めました

1414 ひのくに地豆腐 木綿
140g×2 172円(税込) 5円引

1415 ひのくに地豆腐 絹
140g×2 172円(税込) 5円引

「カネニニシの花かつお削り」



カネニニシの鰹節は熟練の職人たちが手作業で丁寧に生産しています。原料はもちろん生産工程ひとつひとつにまで、徹底的にこだわっています。伝統の技術で作上げたカネニニシの鰹節をぜひお試しください。

2022 花かつお削り
100g 451円(税込) 5円引

定例注文書(A3)でご注文ください

錦屋(山形県)「小倉羊羹」



錦屋は、山形・川西町に本店を構える創業寛政二年(1790年)創業の老舗菓子店です。山形県置賜地域の皆さまに愛され二百三十余年。おひとりおひとりの笑顔のため、地域に密着したお菓子づくりにこだわってきました。伝統と技術に裏打ちされた銘菓と革新し続けるお菓子は、手土産や贈答品、慶弔用として多くのお客様に選ばれています。



次回未定！
この機会にどうぞ！

特別注文書(A4)でご注文ください

5840 小倉ようかん 小
270g 970円(税込)

5841 小倉ようかん 大
400g 1377円(税込)

緊急！元気豚在庫調整セール



考える会自慢の豚肉「島川さんの元気豚」へ
ご協力をお願いします。

ミックススライスはモモを中心にウデ、ロースなどが入っています。一番人気の商品です。

1001 元気豚ミックススライス 1018 元気豚ミックススライス徳用
250g×2 1266円(税込) 50円引 250g×4 2459円(税込) 100円引

1007 元気豚モモブロック
500g 1202円(税込) 50円引



☺ 田植えの準備が始まり、種まきが終わりました。これから田んぼの準備で代かきを行っています。来週は娘の保育園がじゅったんぼ遊びに来ます。去年は子どもたちの楽しそうな笑い声で地域の方が様子を見に来られて「高齢化が進んで淋しい地域になってしまったから、こういうイベントをどんどんやってほしい」と言われ、気兼ねなくやっていこうと思います。

..5/27 西原村・田上直樹..

☺ 27日は朝の仕分け当番でした。らっきよも出荷されていました。今年は豊作のようで消費者の方も喜んでいるのではないかと考えています。ここ数日、風邪を患って治りきっておらず体調は悪いのですが、アイガモの放鳥に向けて作業が待っています。7日の放鳥予定までに作業を終えなければなりません。アイガモは今のところ元気に育っています。当日の好天を願っています。

..5/27 阿蘇市・島川和也..

☺ 今年は今の所うちあたりでは青虫などが比較的少ない気がします。アブラナ科の野菜など被害などがまだましです。朝夕など比較的気温が下がるからでしょうか。虫の活動も気温が上がるこれからなのでしょうか。これからの暑さもほどほどがよいなと思う所です。

..5/27 御船町・石脇祐介..

☺ 最近「水俣病は遺伝する」という間違った知識を教えていたというニュースがありましたね。さらにビックリしたのは、それがまがりなりにも「教育」を商売をする会社だったということです。また、ある年のカレンダーでは「ハンセン病・水俣病は感染症である」と表記して問題となりました。確かにハンセン病は感染症でしたが、現在の薬の開発によってほぼ発症しない、しても完治することは常識なので、誤解を招きます。水俣病が感染症でないことは言わずもがなです。日本に生きる者として、どちらも学ぶ機会があったはずで。なのに問題になるまで誰も問題にしなかったことに問題の深刻さがあります。単なる知識としてではなく、共に生きる隣人の苦しみとして受け止められるような学びはどのように可能なのか考えさせられます。

..5/30 合志市・高山健也..

生産者だより(5/30 ラインメッセージより)

こんにちは、林田農園です。GWから1か月は田んぼと畑の仕事で不休の毎日、全身がバキバキいています。苦笑。

それでも80歳の父が頑張っていますので、田んぼ仕事は家族総出で取り組んでいます。

畑は秋に入れた草がだいぶ分解されてきて、酵母をまいて太陽熱養生をしました。トマトは山本さんから譲っていただいた苗に最初の実がついてきました。夏野菜を早くみなさんにお届けしたいです。



生産者だより(5/31 ラインメッセージより)

今年から新たに生産者として加えていただきました、南阿蘇村の御木徳大です！
今現在は新規就農に向けた農業研修を受けており、会の皆様へ野菜をお届けできるのは2026年春以降となります。新しいスタートに向けて目下準備中、どうぞよろしくお願いいたします。「タマゴ安定供給プロジェクト」の一環として、養鶏にも挑戦いたします！
駆け出す前の新米農家ですが、生産者の諸先輩方と組合員の皆様の後押しをいただけていることが大変心強く、ありがたく思っております。感謝。0からのスタート。まずは鶏舎の設営から始めなければなりません。一步一步準備中です！南阿蘇村から美味しいタマゴをお届けいたします。写真は私の家族と、未来の農園。



野菜・果物だより

「ズッキーニ」が始まりました！

ズッキーニは南瓜の仲間ですが、かぼちゃのように寝かせて美味しくなるタイプの野菜ではなく、新鮮な物のほうが美味しいです。低温に弱い野菜ですので、冷蔵保存はあまりオススメしません。できるだけお早目に調理されてください。



料理方法

- 焼く・・・薄くスライスしてさっと炒めてバターやオリーブオイルと絡めるだけで美味しいです。歯触りが残る程度に、焼き過ぎないことがポイントです。
- 揚げる・・・油との相性がいいので、フライや天ぷらなど揚げものにも向いています。
- 煮る・・・洋風の煮物にも使えます。また、みそ汁の具にしても美味しい。

「ズッキーニのソテー」

「材料」ズッキーニ、油、塩、醤油、ポン酢、ソース

- ① ズッキーニを1cmくらいの厚さに切る。
- ② フライパンを熱し油をひいて、ズッキーニを並べて両面を焼く。
- ③ 塩、醤油、ポン酢、ソースなど好みの味でいただく。
※片面焼いた後、チーズをのせて焼くとより美味しい。

「ニンニク風味 ズッキーニオムレツ」

「材料」卵・2個 ズッキーニ・1/2本 ニンニク・1片 ◆塩、こしょう・適量 ◆オリーブオイル・大さじ1 バター・適量

- ① ズッキーニは2～3ミリの厚さの輪切りにし、ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクをきつね色に炒めて取り出す。そこにズッキーニを加えてじっくり炒めて取り出す。
- ③ フライパンにバターを加え、溶きほぐして塩、コショウした卵を流し入れ、大きくかき混ぜて円形に形を整えます。
- ④ 固まってきた卵の上にズッキーニを広げ、ニンニクを散らして焼き上げて出来上がりです。

組合員さんより教えていただきました！

5～7mmくらいに輪切りにして、蒸してドレッシングをかけて食べる。とあるレストランで出たメニューです。

米委員会より(6/2 ラインメッセージより)

みなさんこんにちは！今週末は「あいがも放鳥体験」です。今年も島川さんのところで体験させていただきますアイガモのヒナはとっても元気でしたよ(写真の撮り方が悪くてすみません)😓
島川さんが「トートートー」と呼ぶとえさを求めて全員集合します毎年思いますがとても可愛いですね😊
今年も元気に防虫と徐草にがんばってくれることと思いますもしアイガモがいなかったらどうなるでしょうか!!動画をご覧ください「チェーン除草機」です巾150cmの棒にチェーンが取り付けられてチェーンが小さな草をからめ取ってくれるのです！稲はしっかり活着しているのでなんとそのあとすぐに起き上がってきますよ！よく考えられています！が人力なのでかなり大変です(ガンバレ)
当日はチェーン除草機の体験もできますのでぜひやってみてくださいね！
それでは6月7日(土)を楽しみにお待ちしております！米委員会



配送者だより



- ◇ こんにちは配送担当村上です。雨が続き、本格的に梅雨入りしそうな雰囲気が見えてきました。それとともに暑さも増してきて大変な季節が始まるかと思うと、今から気が滅入りそうです。会の美味しい野菜を食べて今から夏バテに備えていきましょう。

..5/30 A1・B3・B4コース 村上 卓..

～行事予定～

・田植え体験

6月21日(土) 9:30～田上農園

2025年 26-①

配達日

火コース 6/24

金コース 6/27

注文書回収

火コース 6/17
金コース 6/20

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

Main table with multiple columns containing product details, prices, and categories. Includes sections like '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', '●神山鶏 冷凍', '松下かまぼこ(天草)の練り製品', and '塩・砂糖'.

総合計 ()

農産加工品		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど		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 317円 限定	終	3341	アショカのカレー粉(袋入) 52g 625円	3711	★久保さんの麦茶500g 562円	89	★手土産白米5kg 4098円(紙袋)	休	4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トレットハーフ 太穴芯無6ロール 567円		
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 1117円		3344	中辛植物素材のカレー粉135g 518円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 675円	90	★手土産白米2kg 1871円(紙袋)	休	4002	詰替・ハーフの香り液体石けん2kg2528円	4061	無漂白コーヒーフィルター2〜4人用100枚 623円		
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 649円	休	3345	辛口植物素材のカレー粉135g 518円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 735円	98	★手土産玄米5kg 3457円(紙袋)	休	4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1517円	4073	オキシジェン ダストバック4枚 1234円		
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 507円 限定	休	3343	甘口植物素材のカレー粉135g 518円	3715	ハト麦茶 400g 561円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1614円(紙袋)	休	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 561円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 471円 限定	終了	
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 400円		3342	ハヤシルー115g×2 551円 日食	3721	下田さんの釜炒り茶90g 551円	会オリジナルお菓子(大人気!!)		4007	アルカリウオッシュ500g 406円地の塩	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1275円			
3128	九州産たけのこ水煮 120g 400円		3347	コーンシチューフレーク180g 540円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 661円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚 427円	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 595円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1762円 限定	休		
3129	九州産細切たけのこ水煮 90g 310円		3346	植物素材のデミグラスソース120g 518円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 551円	創健社のお菓子		4008	クエン酸 300g 505円 地の塩	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1275円			
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 253円		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3725	下田さんの冷茶 6g×10 551円	3504	梅エキスキャンディー 75g 430円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 337円	4062	ムッキーちゃん 1個 498円			
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 286円		3318	梅エキス・粒 90g 2990円 創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 551円	3523	百年はちみつのど飴 51g 551円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1683円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 503円			
3134	きくらげ(熊本産) 20g 510円	終了	3319	梅エキス 90g 2990円 創健社	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 716円	3544	黒こしょうおかき 70g 474円	4029	ミセル固形石けん5個 548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		3224	県産ハチミツ(大)1kg 5211円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1102円 次週新茶	休	マルシマのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー					
3302	もち麩 25g 330円 田辺麩店		3225	県産ハチミツ(小)600g 3365円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 771円	休	3558	ひねくれきなこ 96g 341円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1263円	料理酒			
3303	車麩 大6枚 304円 マルヨネ		3320	マーマレード 200g 551円	3737	しょうが湯 20g×5 273円 マルシマ		サンコーのお菓子		4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 821円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3089円		
調味料(ソース、ドレッシング等)			3321	ピーナッツクリーム150g 529円 創健社	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 388円		3508	アーモンドチョコ 55g 551円 在庫限り	終了	4023	無添加石けん 135g 322円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1508円	
3285	ゆずごしょう 40g 429円		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 991円		3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 297円		4024	よもぎ石けん100g×4 1068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)		
3286	練りからしチューブ49g 397円		宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1697円		3553	ミルクキャラメル 180g 441円		4025	フラワーガーデンC 85g×3 673円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2805円	
3287	生おろしわさびチューブ40g 452円		3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 503円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1410円		3542	野菜スティック 110g 375円		4026	炭石けん 100g 839円 地の塩	3805	★1箱いのちの雫 原酒43度×12本 32799円	
3271	焼き肉のたれ 350g 694円 ヒカリ		3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 503円	3735	こんぶ茶 80g 711円 健康フーズ		3548	ミレービスケット 165g 386円		4030	ちのしおペーパー泡の全身ソープ 330ml 931円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1589円	
3265	ウスターソース360ml 430円ヒカリ		3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 519円	光食品のジュース類			3520	小倉ようかん 58g 176円		4031	詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ 280ml 505円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18493円	
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社		3338	すり金ごま(宮崎) 30g 519円	3784	オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 496円		3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円		4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー 限定	終	ワイン、自然酒・ビール	
3276	濃口ソース 300ml 507円 創健社		★考える会オリジナル乾麺		3785	1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4792円		3514	のりのり揚げ餅 40g 242円		4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1998円		
3280	オイスターソース 140g 477円		3386	★手延べそうめん 180g 471円	3745	人参ジュース160g×3缶611円 ひかり無農薬原料		3517	スイートポリコーン 85g 220円	終了	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 583円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1597円	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 639円		3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2330円	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5930円 無農薬原料		3518	牛乳かりんとう 100g 275円		4037	炭リンス 390ml 954円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1597円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 551円		3388	★手延べふしめん 180g 471円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶595円		3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 242円		4038	詰替・炭リンス 350ml 583円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1747円	
3269	トマトピューレ320g 406円		3391	★手延べうどん180g 471円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770円		3509	豆乳どーなつつ 72g 242円	休	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 505円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 2006円	
3299	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ 290g 683円 ムソー		3393	★徳用手延べうどん180g×5袋 2330円	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円		浅漬の素 漬物			4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円	3835	有機栽培ブレイムレール(瓶) 330ml×12本 4233円	
3272	胡麻ドレッシング390ml 1080円		麺類		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792円	3281	777浅漬の素(ぬか漬け風味)500ml 540円		4018	石けんシャンプー専用リンス(詰替) 400ml 763円	3836		有機栽培ブレイムレール(瓶) 1本 379円	
小麦粉・雑穀・豆			3362	くず切り 90g 474円 廣八堂	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 496円		3306	本干したくあん 200g 716円 ムソー 限定	休			9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 85円	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 491円		3365	国産はるさめ 100g 364円 金正食品	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4792円		ふりかけ・缶詰					9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 160円	
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 491円		3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 530円	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 562円		3325	のり佃煮(瓶)95g 408円 創健社		ボックス(太陽油脂)商品		40周年記念イベント手拭い		
3009	★小麦粉500g 404円 福岡県・久保さん(無農薬)		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 452円	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5450円		3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 474円		4041	ボックス石けんハミガキ120g 471円	8996	手拭い 40周年祭記念 グリーン1枚1300円	
3011	★強力粉500g 404円 福岡県・久保さん(無農薬)		3370	醤油らーめん3食 661円 創健社	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 529円		3305	えびいりこふりかけ 40g 430円		4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 954円	8997	手拭い 40周年祭記念 ピンク1枚1300円	
3098	北海道産 小豆 200g 509円 (無農薬)		3371	塩らーめん3食 661円 創健社	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5129円		3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 562円		4043	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 729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。		
3075	地だいず 300g 413円	終了	3372	味噌らーめん3食 661円 創健社	創健社ジュース			3327	さば味付け缶 190g 463円 創健社		4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1459円	◇マル球産業株式会社		
3097	北海道産 黒豆 200g 509円 (無農薬)		3373	博多風らーめん3食 727円 創健社	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 397円		3328	いわし味付け缶 100g 408円 創健社		4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 617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	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 226円		3374	四川風らーめん3食 777円 創健社	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3856円		3348	フリーストライ味噌汁5食674円		4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 617円	4085	スープの力DX 標準価格50600円 期間限定価格46200円	
3307	純白玉粉 150g 330円 秋田白玉		3368	長崎皿うどん 2食入り 364円 創健社	ところてん 夏季限定商品			3349	フリーストライ味噌汁(ほうれん草キチャ)5食674円		化粧品		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	
3309	片栗粉 200g 286円 桜井		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 903円	2033	お徳用ところてん 500g 562円		本田さんの肥料			4050	つばき油 92g 1683円 坂本製油			
3096	★地大豆きなこ 100g 319円		竹嶋有機農園		2034	ところてん 150g 320円		4109	★これ一つで野菜が作れる配合肥料 5kg/5㎡分 1540円		4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1250円			
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 330円		3751	りんごジュース(瓶)1L 997円(竹嶋りんご)							4064	馬油(液状)55ml 1966円 ソンバーク			
			3752	りんごジュース(瓶)2本セット1L×2本 1958円							4053	★へちま水(原液)300ml 855円	休		
			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5798円											

縦合計 ()

No.26

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

卵 7月予約注文書

提出日 火コース 6/17

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
1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	
8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	
15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	
22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	
29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	

※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 7月予約注文書

提出日	金コース 6/20
-----	-----------

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。

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)	7/1(火)		7/4(金)	
		7/8(火)		7/11(金)	
		7/15(火)		7/18(金)	
		7/22(火)		7/25(金)	
		7/29(火)			

※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。

緊急！元気豚在庫調整セール！

注文書No.25～No.30にかけて「元気豚」の在庫が多い部位を、週替わりで大変お買い得な価格でご提供致します。

考える会は生産者の島川さんから豚を丸ごと一頭ずつ仕入れる一頭買いをしています。今回のセールは、一頭買いの性質上、どうしても需要と供給のバランスが取れず、在庫が増えてしまう部位があり、それに対する**緊急対策**となります。この機会に、考える会自慢の美味しい「元気豚」を食べて、一緒に生産者を応援しましょう！

考える会自慢の豚肉「島川さんの元気豚」ご協力お願いいたします。



■もみがら発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています

もみがらを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。

■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に

生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

■脂肪もうまい

生後200日前後の長期飼育をし、出荷前の仕上げの飼料に大麦の割合を多くする事で、良質な脂肪になります。元気豚の美味しさの秘密のひとつですね。

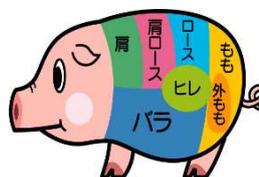
※一頭買いシステムについて

一頭買いシステムとは、豚肉を部位毎に購入するのではなく、豚一頭を部位関係無く、全て買い取るシステムです。

一頭買いを行う理由として、生産者の負担を軽減し、継続的に安定した生産の補助が出来る為、考える会では生産者を支えると言う意味で、一頭買いシステムを導入しております。

その為、部位毎に需要の差が出ると、どうしても多い・少ないと言った問題が発生してしまいます。

一頭(約82kg)から取れる部位の目安



- 肩・モモ・外モモ・・・約40.8kg ミックススライス・モモしゃぶ用・モモブロックに使用しています。(一番多)
- ロース・・・約13.4kg トンカツ・生姜焼き用に使用しています。(余り気味でミックスに混ぜる事も)
- 肩ロース・・・約6kg 肩ロースしゃぶ用・肩ロースブロックに使用しています。
- バラ・・・約20.2kg バラスライス・バラブロック・バラ焼肉用に使用しています。(人気部位)
- ヒレ・・・約1.6kg ヒレ肉に使用しています。(希少部位)

※これらの各部位の一部がミンチ・こま切れ・切り落とし等に使用されています。

上記の様な取れ高の為、量の多いモモ系の肉(ミックススライス等)とロース肉(トンカツ・生姜焼き用)のお肉が常に在庫過剰となっており、逆にバラ(バラスライス等)が在庫不足の状態です。

グループ名

組員番号

組員名

注文数

配送日

火コース

6/24

金コース

6/27

提出日

火コース 6/17

金コース 6/20

今週のセール品

注文数

1001	阿蘇元気豚ミックススライス 250g × 2	1266円	50円引	
1018	阿蘇元気豚ミックススライス徳用 250g × 4	2459円	100円引	
1007	阿蘇元気豚モモブロック 500g	1202円	50円引	

No.26 特別注文書-B

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

配達日

火コース 7/1

金コース 7/4

提出日

火コース 6/17 金コース 6/20

菓子処 錦屋「ようかん」



錦屋は、山形・川西町に本店を構える創業寛政二年（1790年）創業の老舗菓子店です。山形県置賜地域の皆さまに愛され二百三十余年。おひとりおひとりの笑顔のため、地域に密着したお菓子づくりにこだわってきました。伝統と技術に裏打ちされた銘菓と革新し続けるお菓子は、手土産や贈答品、慶弔用として多くのお客様に選ばれています。

特選の北海道産小豆を贅沢なまでに皮を剥き、アク抜きして炊きあげた「皮剥き餡(かわむきあん)」は、キレ味の良い極上の餡と言えるものでございます。この「皮剥き餡」に、純度の高い「白双糖」を加え、さらに信州・諏訪の寒天「白牡丹」を山形の自然豊かな水に溶かし込み、一粒一粒丁寧に選別した風味豊かな北海大納言を入れ、丹念に練り上げました。二百三十余年の伝統と技術に裏打ちされた弊社独自の逸品をくつろぎのひとつに、ご来客のおもてなしにお召し上がり頂ければ幸いに存じます。なお、本品の製造は厳重な衛生管理の下に行われており、又、添加剤等は創業以来一切使用致しておりません。安心してお召し上がりください。

No.	商品名	注文数	価格(税込)
5840	小倉ようかん(小) 270g		970円
5841	小倉ようかん(大) 400g		1377円



職人技と こだわり素材の くるみ菓子

できる限りシンプルな材料で作っています。膨張剤や乳化剤に頼らず、安定した品質のお菓子をつくれるのはまさに職人の技。菓子職人の大原さんが、ほぼ手作業で丁寧に仕上げています。

くるみはアメリカで有機栽培されたもの、きな粉は北海道産の大豆から、加工黒糖は沖縄産のサトウキビから作られたものです。

SALE



きな粉くるみ / 65g

特価481円(税込)

通常価格496円(税込)



黒糖くるみ / 65g

496円(税込)

原材料名:くるみ(アメリカ)、粗糖(さとうきび(国産))、きな粉(大豆(国産))
(遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別)、砂糖(粗糖、精蜜)、食塩

原材料名:くるみ(アメリカ)、加工黒糖(粗糖、黒糖、精蜜)、砂糖(粗糖、精蜜)

香ばしいアーモンドと
メープルの上品な甘み



メープル
アーモンド 40g

561円(税込)

原材料名:ローストアーモンド(アーモンド(アメリカ))、メープルシロップ(カナダ)、食塩

お子様も食べやすい
辛さ控えめカレー味



カシューナッツ
カレー味 60g

594円(税込)

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

大満足の

たくさん食べて
いただきたくて

徳用シリーズ

たっぷり入っているから
使い方いろいろ！



食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、
ビタミンEを豊富に含みます

SALE



いつもの
3.2倍
※当社比



徳用アーモンド
(食塩不使用) 230g

特価 **1,550円(税込)**

通常価格 **1,598円(税込)**

原材料名：アーモンド(アメリカ)

お家で過ごす時間や家族だんらんのお供にも。毎日の料理、お休みのお菓子作りにも。自然が作り出すミネラルを丸ごと、徳用サイズでお楽しみいただけます！

それぞれのナッツについて

- ・ピスタチオ、アーモンド、くるみはアメリカ産の有機栽培品です。
- ・カシューナッツは、スリランカとカンボジアの生産者から届きます。
- ・くるみは生です。

人気のナッツを
バランスよくミックス



いつもの
2.5倍
※当社比

徳用ミックスナッツ
200g

1,490円(税込)

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



ひとつかみのくるみで1日に必要とされる
オメガ3脂肪酸がとれます



いつもの
3.0倍
※当社比

徳用くるみ(生)
200g

1,490円(税込)

原材料名：くるみ
原産国：アメリカ



153-0062

東京都目黒区三田 2-7-10-102

TEL:03-6417-4702 HP:<https://www.p-alt.co.jp>

Instagram 始めました！

第3世界ショップ

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



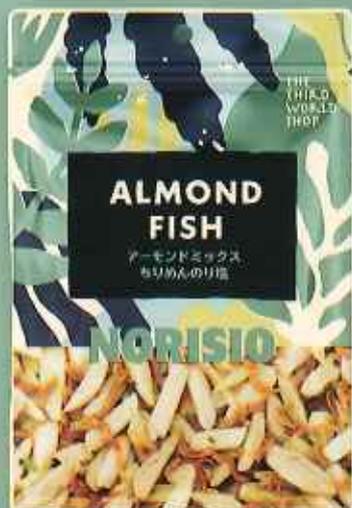
Snack Nuts SERIES

見て楽しい、食べておいしい、スナックナッツシリーズ。



おつまみに
ピッタリ!!

あおさのりの風味
アーモンドとちりめんのカリッと食感



アーモンドミックス
ちりめんのり塩

518円(税込)

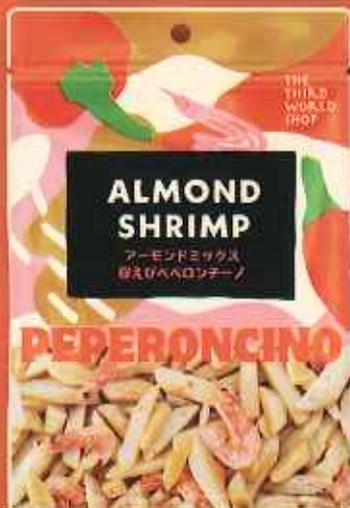
内容量：30g
原材料：アーモンド(アメリカ)、
ちりめん(しらす(静岡県産)、食塩)、
なたね油、食塩、あおさのり

アーモンド
×
ちりめん



おつまみに
ピッタリ!!

ガーリックの風味
桜えびのサクッと食感



アーモンドミックス
桜えびペペロンチーノ

518円(税込)

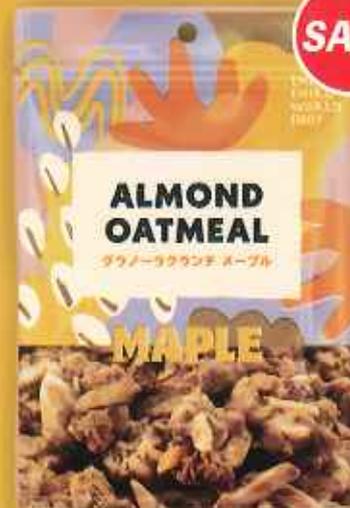
内容量：30g
原材料：アーモンド(アメリカ)、
茶干しさくらえび(さくらえび(静岡県産))、なたね油、
食塩、ガーリックパウダー、とうがらし

アーモンド
×
桜えび



おやつに
ピッタリ!!

メープルシロップの甘味
オートミールのサクッと食感



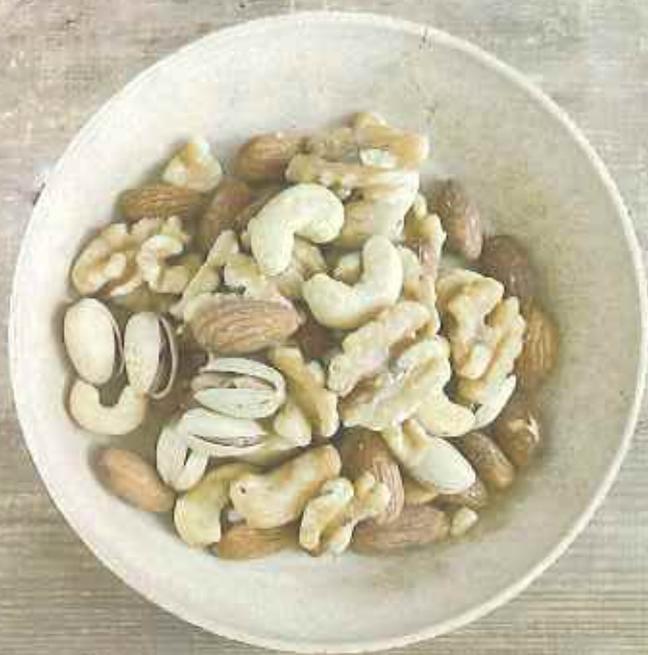
グラノーラクラランチ
メープル

特価 503円(税込)
通常価格 518円(税込)

内容量：40g
原材料：オートミール(アメリカ製造)、
小麦粉(国内製造)、メープルシロップ(カナダ製造)、
アーモンド、こめ油、レーズンペースト、食塩

アーモンド
×
オートミール

第3世界ショップの ナッツシリーズ



農薬や化学肥料に頼らない有機栽培のもの、
またはフェアトレードの原材料を使い、
持続可能な農業を応援しています。



よりよいモノ作りに対する妥協なき信念があり、
持続可能な農業に愛情を持って真摯に取り組む生産
者と、切磋琢磨しながら長く関係を築いています。



保存料や食塩、油などは
使用をしておらず、
素材本来の味を楽しむことができます。



ピーカンナッツ
(ロースト) 65g

特価671円(税込)
通常価格 691円(税込)

原材料名:ピーカンナッツ(アメリカ)



くるみ(生) 65g

691円(税込)

原材料名:くるみ 原産国:アメリカ



アーモンド
(食塩不使用) 70g

691円(税込)

原材料名:アーモンド(アメリカ)



よくばりナッツ
(食塩不使用) 80g

特価671円(税込)
通常価格 691円(税込)

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



カシューナッツ
(食塩不使用) 70g

691円(税込)

原材料名:カシューナッツ(スリランカ)



マカダミアナッツ
(食塩不使用) 65g

691円(税込)

原材料名:マカダミアナッツ
(マラウイ共和国)



ピスタチオ
(食塩不使用) 70g

691円(税込)

原材料名:ピスタチオ(アメリカ)



(株)プレス・オルターナティブ
第3世界ショップ

〒153-0062 東京都目黒区三田 2-7-10-102
TEL:03-6417-4702 HP:<https://www.p-alt.co.jp>



No.26 特別注文書-B

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

第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 **火コース 7/1** **金コース 7/4**

提出日 **火コース 6/17**
金コース 6/20

商品名	注文数	税込価格	商品名	注文数	税込価格
カレーの壺シリーズ			5725 干しいちじく 120g		799
3277 カレーの壺ペッパー (黒ホール)20g	定例注文	432	5720 ドライマンゴー 65g		626
3228 カレーの壺ペッパー (黒粗挽き)20g	定例注文	389	5757 ドライパイナップル 60g		561
5703 カレーの壺ココナツミルク 200ml		389	5876 ブルーン 120g		691
5708 カレーの壺チャツネ 260g		734	5724 ドライ克蘭ベリー 80g		562
5704 カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		562	5727 レーズン 165g		497
5705 カレーの壺マイルド220g		702	5742 ドライフルーツナッツミックス90g		626
5706 カレーの壺オリジナル220g		702	5844 ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		691
5707 カレーの壺スパイシー220g		702	5745 アーモンド 70g		691
5782 カレーの壺 カルボルカレーペースト		378	5751 ピスタチオ 70g		691
5783 カレーの壺 ジャフナカレーペースト		378	5735 クルミ(生) 65g		691
5763 トレト・カレーの壺 秊ンカレー 辛口 180g		562	5734 マカデミアナッツ 65g		691
5875 トレト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		562	5737 カシューナッツ 食塩不使用 70g		691
5764 トレト・カレーの壺 秊ンカレー 中辛 180g	終了	497	5782 ピーカンナッツ(ロースト) 65g 19円引		691
5995 トレト・カレーの壺 キマカレー 辛口180g	終了	562	5736 よくばりナッツ 80g 19円引		691
飲み物			5887 徳用ミックスナッツ 200g		1,490
5864 ドリップコーヒーゼリー 12包セット	2,851		5888 徳用アーモンド(食塩不使用)230g 45円引		1,598
5860 (豆)パロ・ブランココーヒー 150g	972		5889 徳用クルミ(生) 200g		1,490
5861 (粉)パロ・ブランココーヒー 150g 定例注文書へ移動	972		5848 きなこクルミ 65g 15円引		497
5885 サンタフェリサ・コーヒー(豆) 150g	972		5758 黒糖クルミ 65g		497
5886 サンタフェリサ・コーヒー(粉) 150g	972		5723 メープルアーモンド 40g		562
5711 シンガンパティ紅茶 100g	終了	540	5738 カシューナッツ カレー味 60g		594
5710 アールグレイ紅茶 80g	864		5867 スドン村の黒くるみ 55g		583
5709 ダージリンティー 80g 在庫なくなり次第終	終了	1,296			
5746 ティーバッグ アールグレイ紅茶1.8g×14包	終了	518			
5715 ココア 110g	713				
5712 チャイパック 3g×12	475				
5991 Stick ほうじ茶ラテ 65g(13g×5包)	648				
5990 Stick 黒糖ココア 65g(13g×5包)	648				
5993 ぼくらが作った煎茶 70g	918				
5994 ぼくらが作った焙じ茶 100g	648				
5767 林農園の烏龍茶 70g	950				
5769 林農園の烏龍茶(ティーバッグ)1L用(5g×12包)	691				
5768 林農園の烏龍茶(ティーバッグ)(1.5g×10包)	終了	518			
5881 Artisan 水出しアイスコーヒー15g×5包	734				
5877 ヒマラヤ山麓ハチミツ 300g	終了	1,944			
5868 リックさんのメープルシュガー 125g	1,210				
3279 リックさんのメープルシロップ 330g 定例注文書でご注文ください	1,598				
5873 シンガラジャの天日塩 150g	410				
5772 オートミール 450g	950				
5869 メープルグラノーラ(オリジナル) 220g	1,166				
5732 グラノーラ克蘭チメープル 40g 14円引	518				
5722 アーモンドミックスちりめんのり塩 30g	518				
5731 アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g	518				

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。

No.26 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 7/1

金コース 7/4

提出日

火コース 6/17 金コース 6/20

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）作りにも取り組んでいます。

No.	商品名		注文数	規格	価格
1815	ジャージャー麺の素	麺と胡瓜を用意していただければ、簡単にジャージャー麺が作れます。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてキュウリなどの具を加えて麺にかけてお召し上がりください。		150 g	514
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	475
1850	中華おこわ	豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った、油で炒めたおこわです。袋から出し自然解凍して、蒸し釜などで温めてお召し上がりください。		200 g	521
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	548
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	606
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	637
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろ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	610
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。		150 g	481
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	477
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	998
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ランク上の味		150g	489
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	543
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	495
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	531
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。		80 g	510
1986	グッドミーパクパク餃子	餃子嫌いの方は聞いたことがありません、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	447

No.26 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 7/1 金コース 7/4	提出日	火コース 6/17 金コース 6/20
-----	---------------------------------	-----	--------------------------------------



創健社のおすすめ麺 (2ヵ月1回)

創健社の麺類いろいろ、2ヵ月に1回の企画です。
お見逃しなく！

商品No.	商 品 名	注文数	価格
●有機JAS認定のノンフライ麺			
5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし) 75g×3		599
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン 110g×3		923
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン 121g×3		923
5578	有機ノンフライ塩ラーメン 110g×3		923
●お湯かけ麺			
5568	お湯かけ麺 烏南ばん味そば 71g×3		729
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		729
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		729
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		761
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		745
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 ☆一番人気!		761
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3		778
●創健社の麺類いろいろ			
5592	国産小麦の讃岐うどん 240g		270
5593	厳選干しうどん伝統製法讃岐うどん 250g		270
5558	特撰そば 200g		497
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		648
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		713
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		794
5667	湯麺(タンメン) 112g×3		842
5668	酸辣湯麺(サンラータンメン) 111g×3		794
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> すこ~しお買い得! </div>			
5560	らーめん5種15袋セット(みそ3 塩3 四川3 博多風3 醤油3)		3,433



けんこ

393

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



矢野 宏行 先生
(やの ひろゆき)

やのメディカルクリニック勝どき院長。医学博士。2006 年日本医科大学卒業後、同大学附属病院に勤務したのち、国立国際医療研究センター研究所糖尿病研究センターで糖尿病に関する研究に従事。2023 年、やのメディカルクリニック勝どきを開設。糖尿病専門医。老年科専門医。血糖値を効果的に下げる方法に精通し、「ミスター血糖値」の異名を持つ。YouTube「Dr. ゆきなり糖尿病克服への道」で糖尿病に関する情報発信にも力を入れており、登録者数は 16 万人を超えている。著書に「ミスター血糖値が教える 7 日間でひとりで血糖値が下がるすべい方法」(アスコム)など。

昭和40年代頃、糖尿病患者の割合は100人に1人ほどでした。ところが現在は、5人に1人がかかる病気になっていきます。50年ほどでなんと約20倍に急増しているのです。
糖尿病を改善すべく、日々血糖値コントロールに励んでいる

のに、なかなか下がらないと多くの人が悩んでいるのも実情。がんばっても血糖値が下がらないのはなぜなのでしょう。
糖尿病はインスリンが出にくくなったり、効きが悪くなるのが原因のひとつであることはよく知られています。それ以外

に、人類が飢餓を生き抜くために必要だった「糖新生」というしくみが、糖尿病を引き起こしているという指摘があります。
血糖値の下げ方を熟知し、「ミスター血糖値」の異名を持つ糖尿病専門医の矢野宏行先生に、効果的な血糖値コントロール法についてお聞きしました。

食べる順番や運動する時間帯を少し変えるだけ
「1%メソッド」で無理なく血糖値を改善しよう！

糖尿病専門医

矢野 宏行 先生に聞く

ミスター血糖値が教える

**7日間で
ひとりで
血糖値が
下がる
すべい方法**

3冊

血糖値を下げたいければ「血糖ブースター」をオフ!

まちがった努力を続けていても
血糖値は下がらない

「血糖値を下げようとしてもうまくいかない人が多いのは、なぜなのでしょう。」

矢野 血糖値への正しい知識が不足していることが主な原因だと思います。一度糖尿病になったら一生治らないと思ひ込み、あきらめてしまう方も少なくありませんし、食後高血糖がなぜ起こるのか、それを防ぐにはどうすればよいのかなど、正しい方法があるのに、それを知らなかったり、間違った方法をよかれと思つて続けている方も多いですね。

正しい方法を継続すれば血糖値をコントロールすることは可能で、近年では「糖尿病の寛解」という考え方が広まり、薬を使わず生活習慣の改善だけで数値をコントロールできるケースも増えていきます。

「そもそも、なぜ高血糖になってしまうのですか。」

矢野 血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなったり、インスリンが十分に分泌されなくなると、血糖値が下がりにくくなり、この状態が続くと糖尿病につながります。

このしくみをご存じの方も多いと思いますが、糖尿病のきっかけはそれだけではありません。体が低血糖状態になると脳は危機を察知して、筋肉や脂肪からブドウ糖をつくりだします。これが「糖新生」です。人類が絶滅せずに生き残れたのは、糖新生のおかげでもあるのですが、いつでも食べ物を口にできる現代では、血糖値が急上昇したあと急降下する「血糖値スパイク」を引き起こす元凶になっていきます。急激に低血糖の状態になると脳は危機を感じ、飢餓状態でもないのに糖をつくりだすよう指令を出すため、糖新生が起こってしまうのです。この糖新生が頻繁に起こるとよけいな糖が供給され、高血糖に歯止めがからなくなってしまうのですが、その状態を私は「血糖ブースター」と呼んでいます。

血糖ブースターのスイッチを押しているのが、「グルカゴン」と

あなたは勘違いしていない？ 血糖値に対する誤解あれこれ

- やせている人は糖尿病にならない
× 少食の人やダイエットで食事制限すると、たんぱく質不足により筋肉が減ってしまう。筋肉は糖を取り込んでエネルギーをつくりだしているが、筋肉が減るとその力が衰え、余ったブドウ糖が脂肪として蓄えられ、脂肪肝に。脂肪肝になるとインスリン抵抗性が増し、血糖値が上昇しやすくなる。
- 甘いジュースを選ぶときは糖質ゼロを選んでいる
× 通常、甘いものを摂取すると血糖値が上がり、インスリンが分泌されるが、人工甘味料が添加された糖質ゼロのジュースを飲んでも血糖値が上がらないので、脳が混乱。糖質たっぷりの食品をたくさん食べようとする。その結果、血糖値が上昇することに。
- 健康のため野菜ジュースを飲んでいる
× 多くの野菜ジュースは、飲みやすくするため砂糖や果物を加えているので、血糖値が上がりやすい。野菜は食事とするのがおすすめ。
- ケーキを食べるときはブラックコーヒーを飲む
× 糖質と同時にカフェインを摂取するとアドレナリンが分泌され、糖新生が促進されるため、血糖値の急上昇を招く。甘いものにはカフェインレスの飲み物を合わせるのが正解。

いうホルモンです。グルカゴンは低血糖状態になると分泌されて糖新生を促進します。このグルカゴンの過剰分泌こそが糖尿病を引き起こすもう一つの原因なのです。

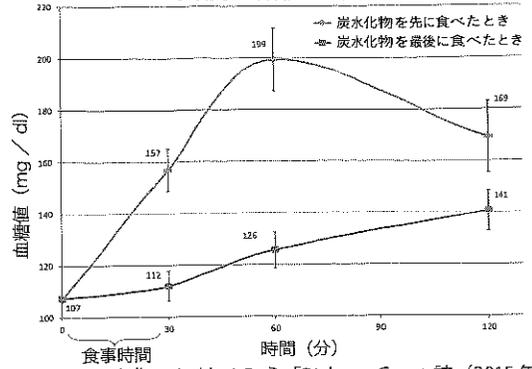
「グルカゴンが過剰に分泌されないようにするにはどうすればよいのですか。」

矢野 グルカゴンについてはわかっていることも多いのですが、動物実験や一部の臨床研究で、DHAやEPAがインスリン感受性を高め、グルカゴン分泌を安定させる可能性が示唆されています。

ます。また水溶性食物繊維が、小腸での糖吸収をゆるやかにし、インスリンとグルカゴンのバランスを整える働きがあることもわかってきています。

もう一つ気をつけたいのが、肝臓に中性脂肪が異常に蓄積してしまう「脂肪肝」です。肝臓は血糖の調整に深く関わっているのですが、脂肪肝になるとインスリンの効きが悪くなって糖の処理能力が低下し、血糖値が下がりにくくなります。また、脂肪が蓄積した肝臓では糖新生も過剰になり、空腹時血糖が上がりがやすくなります。

食後血糖値の推移



出典：Shukla A.P. ら「Diabetes Care」誌（2015年）

「カーボラスト」を
実践するだけで
食後血糖値の上昇が緩やかに

「血糖値を下げるためには、食事制限や運動など、つらいことを続けなければならぬイメージがあります。」

矢野 つらいことやがんばらなければならぬことは、簡単に継続できるものではありません。そこで私は、だれでも実践できて手軽なのに効果バツグンの「1%メソッド」を考案しました。1%と

は、たとえば運動なら1日24時間（11440分）の1%である15分だけ体を動かせばいいですし、空腹時血糖値が150の方なら、まずその1%の1・5だけ落とすことを目標にします。劇的な効果は期待できませんが、早い人なら7日後には効果があらわれまじ、毎日積み重ねていけば数カ月後、数年後には確実に効果を実感できるはずです。

1%メソッドの効果は「フリースタイルリブレ」を使うとすぐに実感できます。これは上腕などに装着することで24時間血糖値を測ってくれる医療器具で、血糖値の変化が一目で確認できます。最近、扱っている医療機関も増えていますし、個人で購入することも可能です。

「食生活では、まずどんなことに取り組むとよいですか。」

矢野 まず意識していただきたいのが食事の順番です。最初に野菜を食べる「ベジタブルファースト」を実践している方も多いと思いますが、それよりもっと効果的なのが炭水化物を最後に食べる

「カーボラスト」です。上のグラフは、まったく同じ内容の食事で、順番を変えて食べたときの食後血糖値のデータです。炭水化物から食べ始めるのと1時間後に199まで上がっているのに対し、炭水化物を最後に食べたときは126までしか上がっていません。順番を変えただけで血糖値の上昇が70以上も抑えられるのです。

糖尿病や糖尿病予備軍の方は、食事のたびに血糖値が乱高下する「血糖値スパイク」をくり返す傾向があります。これが高血糖を改善できない大きな原因なのですが、主食を最後に食べる習慣を身につけるだけで、防げるので、ぜひ試してみてください。

糖質の摂取量を意識することも重要です。糖質をセーブするには、主食を少し減らし、たんぱく質や野菜をしっかりとる

食後 15 分以内に！ 踏み台昇降のやり方

階段の1段目やベランダの段差など、10～20 cm程度の安定した段差を利用し、「昇る→降りる」をくり返します。無理をせずに自分のペースで5分程度続けましょう。疲れてきたら、その場で足踏みするだけでも OK。効果を引き出すため、食後 15 分以内に行いましょう。

①背すじを伸ばして立つ。腕は軽く曲げて体の横に



②右足を台の上に乗せる。体が前傾しないよう注意



③左足を台の上に乗せる



④右足を台の上から降ろす



⑤左足を台の上から降ろし、最初の姿勢に戻す



NG！雑誌などを重ねて作った台の上で行うのはやめましょう。転倒などけがの危険があります。

こと。ただし、根菜類は比較的糖質が多いですし、ポテトサラダやマカロニサラダは、サラダといってもほとんどが糖質なので注意する必要があります。食品を購入するときは、カロリーよりも糖質の量をチェックする習慣をつけるといいでしょう。

また、食事前に実践していただきたいのがりんご酢を飲むこと。含まれるクエン酸が糖質の分解と吸収をゆるやかにして、血糖値上昇を抑えてくれますし、定期的な摂取でインスリン抵抗性が改善する可能性が示唆されています。大さじ1杯程度を水で薄めてから飲みましょう。

食後15分以内に軽く体を動かすだけ効果絶大の運動法

—血糖値改善のためには、どんな運動が効果的ですか。

矢野 まず気をつけたいのは運動する時間帯です。食事前は、血糖値は下がっていることが多く、運動するとさらに血糖値が下がって、食事時に糖新生が起こってし

まうため、食後血糖値がさらに上昇してしまいます。運動によって食欲が増し、食べ過ぎにもつながります。

おすすめは食後15分以内の軽い運動です。食後の血糖値は食後30分〜1時間で一気に上がっていくのが一般的なので、その前に体を動かし、エネルギーを消費すれば血糖値の急上昇を抑えられるというわけです。食後15分のウォーキングを2カ月続けると、血液中の糖化を示す指標のヘモグロビンA1cが約1%、空腹時血糖値が20ほど下がったというデータもあります。

食後におすすめの運動は踏み台昇降です（p3参照）。階段などの段差を利用すれば、自宅でも職場でも簡単にできます。外食が多い方は、食後意識して階段を使ったり、少し遠回りして職場に戻るとよいでしょう。

食後の激しい運動は逆効果になることもあります。血糖値が高いときに激しい運動すると、さらに血糖値が上がってしまう可能性があるからです。少し息が上がる程度の軽い運動にとめておきましょう。

健康ニュース

低カロリー甘味料は食欲を増進する!?

カロリーや血糖値が気になる人はスーパーストリーやコンビニの棚で低カロリー甘味料を使った食品を選ぶ人が多いことと思う。しかし人工甘味料が返って逆効果になるかもしれない。

砂糖の600倍の甘味があるため、糖やカロリーを抑えた加工食品の多くに使用されている人工甘味料スクラロースの論文が学術誌『ネイチャー・メタボリズム』に発表され話題となっている。研究は南カリフォルニア大学の研究者らによって行われた。これによると、摂った人がダイエットになるところか返って空腹を感じて、食欲を増進させる可能性があることが明らかになった。

研究では75人の被験者に、水、砂糖入り水、スクラロース入り水の3種のうち、いずれかの水を別々の機会に3回摂ってもらった。砂糖入りの水には300mlの水に砂糖75gが入れてあり、これは47mlの缶入り炭酸飲料に相当する。スクラロース入りの水は砂糖入りの水と同等な甘みにしてある。摂取後に毎回空腹時の血糖値を測り、空腹感に自己採点をして

もらった。その後、脳の形態と機能が分かる脳画像診断法（fMRI）で脳をスキャンして脳の動きを調べた。

この結果、砂糖入りの水を飲んだ人は血糖値が高まり空腹感は抑えられたが、スクラロース入りの水を飲んだ人の血糖値は高まらず、強い空腹感が確認された。これは脳の視床下部の血流の増加と関係があることを示した。スクラロースは現在、清涼飲料、菓子など様々な低カロリーの加工食品の甘味料として使われているが、ダイエットを心掛けている人はなるべく避け方をよさそうだ。

創健社は
Organic
オーガニック &
Plant-Based
プラントベース

