

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
1/6 1/13

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
1/9 1/16



※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。営業日の電話対応は9:00~17:00までとなります

組合員の皆様へ

今年も残すところあとわずかとなりました。生活協同組合熊本いのちと土を考える会の活動に、本年も多大なるご理解と温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

この一年は、国際的な不安定さや物価高騰が生活に重く影響を与え、また、地震等天災の多発は日頃からの備えと支えあいの重要性を改めて痛感させました。私たちが暮らすここ熊本においては、豊かな地下水の持続可能性という、組合の根幹に関わる課題が突きつけられています。第2の水俣病を招かないためにも、安全な水資源確保に向け、私たち一人ひとりが真剣に向き合う必要性を感じています。

こうした不透明な時代だからこそ、私たち生活協同組合が持つ「提携」の力がこれまで以上に求められています。「提携」とは、単なる売買ではなく、消費者と生産者が互いの生活を思いやり、協力しあう関係です。40年の歴史を持つこの会が、この先も組合員の皆様にとって必要であり続けるために、今までの良さを大切にしつつも、今後も続けていける新しい形を共に模索していきたいと思っています。「誰かがやってくれる」ではなく、「自分ができることを考えていく」という姿勢で、皆様が楽しく、積極的に活動に関わってくださることを心から願っております。

結びに、一年間組合活動を細やかな心遣いで支えてくださった職員の皆様、厳しい環境下で安心安全な農作物を届け続けてくださった生産者の皆様、そして日頃より購入活動にご協力くださった消費者の皆様へ、心より敬意と感謝を申し上げます。

来る新しい年が、皆様にとって穏やかで、希望に満ちた豊作の一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
令和7年12月15日 副理事長・バウアー 治子

阿蘇元気豚 冷凍加工品シリーズ



「那珂川キッチン」

「生産することを大切にしよう。」という考えを具体化する一つの取り組みとして、2007年に自ら生産する食品加工工場を立ち上げ「基本的には国産原料を使用」「化学添加物は使わない」「調理は手づくりで台所の延長線上に」などの方針で、惣菜を作り皆様へ提供させて頂いております。

有名中華料理店での修行スタートから中華一筋40年で一流中華店のメインシェフを歴任し、那珂川キッチンの総料理長に就任した森ジローシェフの舌と腕をかけて築き上げた調理方法も世代が変わってもそのレシピは受け継がれています。「お惣菜」とはいえ、考え方はあくまで家庭での料理と同じということを基本に、素材の良さを生かし、ていねいに調理されています。福岡の油山山系の清涼でおいしい井戸水を使って野菜を洗い家庭にない材料は使わない「おいしい冷凍惣菜」でがんばるママやパパを応援します。

「肉まん、しゅうまい、ハンバーグ」

化学調味料や合成添加物は使わずに一つ一つ丁寧に手づくりされています

1311 元気豚しゅうまい
30g×6 705円(税込) 20円引

1313 元気豚肉まん
75g×2 436円(税込) 5円引

1314 元気豚ハンバーグ
120g×2 733円(税込) 20円引

定例注文書(A3)でご注文ください



「島川さんの元気豚ミンチ」を買ってください

考える会では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。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ます。現在、在庫が過剰になっている部位をお届けしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

お得な5袋セット！

1014 元気豚ミンチ
200g 444円(税込) 5円引

1015 元気豚ミンチセット
200g×2 867円(税込) 10円引

1028 元気豚ミンチセット徳用
200g×5 2127円(税込) 20円引

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会

〒861-2241 熊本県上益城郡益城町宮園401 電話096-286-0460 FAX 096-286-0464 096-286-3966
http://www.syoujiki-yasai.com/kangaeru/ メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp

畠からのメッセージ



こんにちは、早いもので12月になりましたね。山都町も朝晩冷えこむようになりました。今日は仕分け当番で朝4時に起きて野菜を積み込み組合にきました。私の野菜は大根、ニンジン、ごぼうがやっと出せるようになりました。今年は生育が遅いようです、あまり寒が強いと大根は凍るので心配ですね、これから寒くなりますので体気を付けて下さい。

..12/9 山都町・佐藤昭人..

いよいよ12月に入りました。今年はあっという間の1年間だったように思います。農閑期とはいへ畜産農家には年中なにかかの仕事があります。畜舎も古くなつくるとどこかの修理を行つてゐるような気がします。土木作業、大工作業、特に溶接作業は体によくないと思いながら、必要な作業なのでかかせません。どここの病院で体のケアをしながら毎日頑張っています。

..12/2 阿蘇市・島川和也..

生産者だより(12/5 ラインメッセージより)



こんにちはKIKI MARKET GARDEN山本です。

12月になりました *

お日さまのあたたかさと、ツンと冷たい空気が心地いいです。畠では青菜がきれいに育ってくれて、グリーンの色とりどりがうつくしく、癒されます。

じゃがいももいいおいもが実つてくれてるようです *

しうがに花の蕾がでてきました * はじめてです。

調べたら珍しいことのよう、生産者さんたちにはなしたら、厳しい環境だったときに子孫を残そうとするからかなあと、今年の気候の変化を感じ繊細にいきてるんだなあと、植物の力を感じました。

ににくを今年はたくさん植えたので、初夏がたのしみです *

西原村の田上さんと畠を共にしはじめて、あたらしい風を感じています。

のびやかにすこやかに新しい年を迎えるといふ思ひます。

みなさまも12月がよき日々になりますよう *



野菜・果物だより

秋の新じゃが芋が始まりました！今年は豊作のようです！

「肉じゃが風」



「材料」じゃがいも 玉ねぎ 油アゲ こんにゃく
みりん 醤油 塩 砂糖 酒 油

- ① 玉ねぎはくし形、じゃが芋は一口大に、油アゲは3cm角ぐらいに切る。
- ② こんにゃくは細長く切り、塩茹でておく。
- ③ 玉ねぎを炒め、しなつたら油アゲ、じゃが芋、こんにゃくを加えさつと炒める。
- ④ ひたひたになるまで水を加え、砂糖、みりん、醤油、酒で甘辛く味をつけて煮る。
※夏場はトマトを入れて煮込んでも美味しい。

「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「材料」じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油
だし汁 砂糖 醤油

- ① じゃが芋は3cm角に切り、油アゲは1cmの短冊切りにし、芽ひじきは水洗いして水を切つておく。
- ② じゃが芋、油アゲ、芽ひじきを一緒に油で炒める。
- ③ だし汁、砂糖、醤油を加え、汁気がほんくなるまで煮込む。

カレー粉の香りで食欲がアップします。きんぴらのシャキッとした感とじゃが芋のホクッと感が合わさり、おかわり必至のメニューです

「じゃが芋のカレーきんぴら」

「材料」じゃが芋・100g 塩・少々 カレー粉・ごく少々 油・適量

- ① じゃが芋の皮をむき、太めの千切りにした後、2cmほどの長さに切り水にさらす。
- ② 水を切つた①を油で炒め、途中軽くかき混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 塩とカレー粉を加え、軽く炒める。

※炒めるとき、あまりかき混ぜすぎると折れてしまう。また火を通しすぎるとシャキッとした感がなくなってしまうため注意を。

食べもの通信9月号より

第42期 2025年度 第2回 米委員会

2025年 11月 5日(水)10:00～ 場所 益城事務所と米倉庫 全16名(参加者11名 欠席5名)書記 福岡

1 稲作の状況、米検査の感想

佐藤昭人 130袋入庫

昨年より少しだけ悪かった。出穂後にイモチ病が出た。取り残した雑草も悪影響を及ぼしたと思うが、今年はとくに暑くて除草も5～6回もしないといけなかつた。

下田 430袋入庫・米検査完了

てんこもりに変えて大正解。分けつし始めは少なく感じて少し不安にもなったが油粕等をすぐ振って対応した。

島川 264袋入庫・米検査完了

今年は苗作りに無事成功したのが大きかった。カメムシを少し見たので心配していたが、影響も無く良かった。

高丸 35袋入庫

紋枯れ病が出てしまい良くなかつた。分けつはとても良かったのだが。カメムシ対策で草刈りをしないといけなかつた。春は鹿の害、秋は猪の害が出た。フェンスで目隠しをすると良いらしいので来年はそうしたい。

佐藤真実 70袋入庫

去年より悪く、不作だった。イモチ病が出て、紋枯れ病が初めて出た。カメムシも多かつた。

暑さ等作るのが難しくなってきた。来年は集落で合鴨ロボを2機購入する。スマート農業に対する予算。

田上 収穫祭お世話になりました。にこまるは75%の出来で、20袋予定していたが0になって申し訳ないです。

来年は70袋しっかり出したい。にこまるとてんこもりを作ろうと思っている。

林田 転換米26袋入庫

収量は良かったが、カメムシの害が多くて、紋枯れ病も出た。水路に外来の草がはびこって水が入って来にくくなり生育に良くなかつた。

2 2025年産米の予約注文の受注状況と供給計画

※別紙資料「2025年産米供給計画(改)(案)を参照のこと

(10月22日現在) (※過去データは11月下旬の最終のもの)

考える会新規注文者数 45 人 (昨年7人、一昨年15人、二昨々年36人)

GF新規注文者数 14 人

・GF個人分は調整完了です。考える会と同様に、昨年からの増加分の40%を減らしてもらいました。

3 在庫・販売状況 (10月31日時点)

◎米 入荷: 下田430袋、島川264袋

※考える会: 10月中旬から新米販売開始。10kgと5kgは1袋限定の制限を付けています。週当たり4袋以上の注文が来ています。
場合によっては10kgを休止にします。

※GF個人: 販売制限は会と同様です。

※GF業者: 40袋入荷 転換米: 今年は無しです

◎焼酎 43度(3803)、25度(3804)

・25度はすでに2024年産酒を販売しております。43度は12月頃からの見込です。

・次回の仕込みは、最近の売れ行きからすると2026年秋に備蓄米を使って、2027年4月出来上がりの予定です。

・25度は来年の7月頃売り切れとなるかもしれません。

品切れとなるのはよくないので今年の米で焼酎を仕込む。予約米を減量してもらった経緯はあるが、今年は近年では一番の豊作で929袋の収量だった。備蓄米も40袋ほど予定できた。

4 今年話し合いたいこと

・米の利益率について(特に30kg玄米) 仕入値(生産者価格) 税別 17000円←話し合う時間がなかったのでまた来月に

・米の生産者価格について、毎回適正かを確認するようにする ←たくさんの意見が出ました

・次回は価格変更の手続きをきちんとする

・価格の根拠を示す(下田さんだけでなく、米生産者全員がそれぞれの経費内訳を出すようにしよう。

・計量機の新規購入について

タイガーカワシマ 袋詰自動計量機 アイシーコンビ LSI-42BL 定価 341000円(税込)

今期分は売り切れで在庫無し(納期は来年10月くらいで値上げもされる)と回答があった為、サタケのNRP30Cの見積もりを取りました。税込295000円、納期来年4～5月、現在在庫無し。12月の委員会で話し合いましょう。

現在、JA益城と林田さんのお知り合いに見積確認中。農業支援基金で買えないかも確認中

・30kg玄米配送について ・米委員さん減少問題

・米検査について。全量検査は果たして必要なのか。1袋につき250円。

5 米委員会会だより(新聞) 12月号の記事について

収穫祭の稻刈の写真を載せようと思います。

6 今後の予定

12月2日(火) 米小袋詰め作業 生産者: 林田9:00～、消費者: 池田(健軍ブロック)10:00～

元気豚しゅまい・肉まん・ハンバーグ！

1311	★元気豚しゅまい	30g×6 705円 → 20円引	3275	中濃ソース	300ml 507円 → 5円引
1313	★元気豚肉まん	75g×2 436円 → 5円引	3276	濃口ソース	300ml 507円 → 5円引
1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2 733円 → 20円引	3280	オイスターソース	140g 477円 → 5円引
1014	★元気豚ミンチ	200g 444円 → 10円引	3267	トマトケチャップ(大)チューブ	500g 694円 → 10円引
1015	★元気豚ミンチセット	200g×2 867円 → 20円引	3269	トマトケチャップ(小)瓶	400g 595円 → 10円引
1028	★元気豚ミンチセット徳用	200g×5 2127円 → 40円引	3269	トマトピューレ	320g 501円 → 5円引
2703	高山さんのトマトの水煮	900ml 1509円 → 15円引	3009	★小麦粉	500g 470円 → 5円引
3258	ゆずぽん酢	300ml 666円 → 10円引	3311	パン粉	150g 226円 → 5円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g 598円 → 10円引	3342	ハヤシルー	115g×2 551円 → 10円引
3234	糀しょうゆ	150ml 694円 → 10円引	3347	コーンシチューフレーク	180g 584円 → 10円引
3271	焼き肉のたれ	350g 738円 → 10円引	3346	植物素材のデミグラスソース	135g 540円 → 10円引
3265	ウスターーソース	360ml 451円 → 5円引			

3265 ウスターーソース 360ml



- 主原料の野菜・果実(たまねぎ、トマト、みかん、にんにく、にんじん)は100%国産有機です。
- 醸造酢は国産米100%でアルコール不使用の純米酢を使用しています。
- 食塩は天日乾燥の原塩を使用しています。
- 香辛料は香料を使用せず、胡椒、ナツメグ、丁字、ローレル、桂皮等の原形及び粉末を使用しています。
- 保存料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酵母エキスは使用していません。

3267・3269トマトケチャップ(有機トマト使用)



- 真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用しています。
- たまねぎとににくは100%国産有機です。
- 糖類は国産粗糖と麦芽水飴を使用しています。
- 醸造酢は国産米100%でアルコール不使用の純米酢を使用しています。
- 食塩は天日乾燥の原塩を使用しています。
- 香辛料は香料を使用せず、原形及び粉末を使用しています。
- 保存料、着色料、調味料(アミノ酸等)は使用していません。

商品についてのお知らせ

◆在庫なくなり次第2025年産になります

3063 ★島川さんの黒米 150g 347円 → 430円

◆次週・4号より値上げ

3813 自然酒純米吟醸(小) 720ml 1998円 → 2338円

今週の特注品

..1/20-23日届け..

☆山織「ヤク毛布・日本の陶器」

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

☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

月1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。

ベジ生ラーメンシリーズお試しください！

☆創健社「お菓子・黒ににく・ジロロモーニー」

月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

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。

◆私の気に入り商品 Sさんより

豚ミニチのれんこんハンバーグ
(材料…豚ミニチ、れんこん、玉ねぎ)

・オキ斗は全ておじんて切りにしてます。
豚ミニチに玉ねぎをまぜ入れ、ねばりが出来
まで練り込み、オキ斗と混ぜ合わせます。
丹念に裏返してフライパンで火焼き上げます。
・豚ミニチは臭みがなくてシンプルに丁度
手作り感覚で美味しいです。
♡ てこいにんみろし、ボン酉年もかいても、おいしいです。

1/6 (火) : 火・金コース七草合同配達

1/9 (金)・13 (火) : 通常配達開始

事務局休み: 12/28 (日) ~ 1/4 (日)

今年のお届けも最後となりました。

一年間ありがとうございました。。

そして皆様の2026年が幸多い1年になります

ようお祈りいたします★

それではよいお年をお迎えください！！



事務局からのお知らせとお願ひです

2025.12.16

熊本いのちと土を考える会

(営業時間について)

事務局の営業時間は、月曜日～金曜日までの9:00～17:00までとなりました

(電話対応について)

これまで営業時間外は留守番電話での対応となっていましたが、トラブル防止のため今後は留守番電話での対応は中止とし、営業時間内だけの電話対応とさせていただきます。

(注文書の提出について)

基本的に注文書は配送の時に紙の注文書のご提出をお願いいたします。配送時に提出していただく事により、まとめて注文入力ができ事務作業の効率化にとても助かりますので、ご協力をよろしくお願ひいたします。(お電話でのご注文時での聞き間違いなどによるトラブル防止にもつながります)

(コンテナ、保冷箱の保管について)

配送に使用しているコンテナや保冷箱が、雨で汚れています、猫などのおしっこがついていたりする場合がありますので、できるだけ屋内の保管をお願いいたします。組合員みんなの共通財産です、みんなで大事に使いましょう。

2026・年始イベント予定

予定を空けていただけるよう早めにお知らせします

詳しくは配布されるチラシをご確認ください。

2月14日（土）

組合員のつどい@県立大学

3月14日（土）

小山和作先生講演会@青年会館

畑へおいでよ企画

1月24日（土） 味噌づくり

2月1日（日） 味噌づくり

2月7日（土） キムチづくり

逆援農

逆援農とは...考える会独自のもので、生産者がブロック会などで消費者のもとまで出向き、自分の生産活動について話したり、消費者の声を聞いて交流を深めること。（パンフレットより）

1月17日（土） 大津・杉並木・
武藏ヶ丘ブロック

2月8日（日） 御領ブロック

2026年 3-①

配送日	金コース 1/13	金コース 1/16	注文書回収	火コース 1/6 金コース 1/9	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をお願いします	★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業不使用野菜！ ★農産物ケース	2025年産ゆうきスター米	海産品 冷凍	熊本の魚屋 級勢 -60℃瞬間冷凍 旬のお魚の切り身（冷凍）	松下かまぼこ(天草)の練り製品	バター、マーガリン					
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！	93 ★玄米(2025年産) 5kg 3978円	2101 開きアジ 2枚 470円 丸正水産	2407 コショウダイの切り身 3~4枚 766円 限定 天草産 焼き・フライ・味噌煮	1430 地魚かまぼこ 140g 764円	2001 北海道バター(加塩)150g 472円					
11 農産物ケース 普通	94 ★玄米(2025年産) 1kg 818円	2102 塩サバ 2~3枚 562円 丸正水産	2418 むろあじの切り身 3~4枚 766円 限定 長崎県産 煮つけ・ムニエル	1431 ちくわ 50g×3 378円	3333 よつ葉のスキミルク150g 378円					
12 農産物ケース 小	96 ★白米(2025年産) 5kg 4795円	2103 丸干し 350g 前後 562円 丸正水産	2714 新登場 島川さんの高菜を使用 ★高菜ラー油 100g 755円	1432 ヤサイチギリ天 150g 378円	塩・砂糖					
NonGMO飼料を与えています	3092 ★ゆうきスターの米ぬか 500g 165円	2116 新巻鮭切り身 2切れ 841円	★本田さん(畑台所 H-farm)オリジナル加工品	1433 地魚(ジャコ)丸天 50g×3 382円	3213 はやさき水にがり 300cc 1224円					
25 ★卵パック 10個 499円	考える会オリジナル もち米、雑穀	2714 新登場 島川さんの高菜を使用 ★高菜ラー油 100g 755円	2516 ★乾燥レンコン 25g 378円 限定	1434 ごぼう丸天 50g×3 382円	3218 小さな海・天日塩 中粒240g 518円					
27 ★有精卵 6個 499円	3052 ★もち米(白米) 1kg 1147円	3173 ★麹だけでつくった甘酒 300g 604円 冷蔵	●神山鶏 冷凍	1435 野菜丸天 50g×3 382円	3219 小さな海・釜炊き塩 小粒240g 518円					
36 ★地鶏の卵 6個 582円	3053 ★もち米(玄米) 1kg 996円	3174 ★玉ねぎ塩こうじ 230g 634円 冷蔵	1715 神山鶏 もも 270g 766円	森ノリノ(菊池)の農園納豆	3210 はやさき天日塩 大粒500g 1224円					
★特注野菜	3012 ★押し麦 500g 612円 福岡・久保さん	3174 ★玉ねぎ塩こうじ 230g 634円 冷蔵	1716 神山鶏 むね 210g 430円	1420 板納豆 海想う 80g 360円	3212 はやさき天日塩 小粒250g 970円					
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズなどいろいろな物が入ります。	3062 ★島川さんの黒米 150g 347円 おススメ	休 3174 ★塩こうじ 230g 604円 冷蔵	休 1717 神山鶏 ささみ 620円	1421 パック納豆 海想う 40g×2 360円	3216 詰替用・粗挽き塩胡椒150g 598円 10円引					
※B品が不足した時はA品をお届けします	3168 ★ゆうきスター米の米麹(冷凍) 200g 401円	3172 ★simpleコチュジャン 120g 528円 冷蔵	休 1718 神山鶏 平肝(レバー) 250g 508円	1422 中粒納豆 山笑う 40g×2 372円	3222 純黒糖粉(喜界島産) 250g 584円					
※▲の野菜は欠品の可能性あります	3165 ★ゆうきスター米の米麹(冷凍) 500g 913円	豆腐・あげ類(内田安喜商店)	1719 神山鶏 砂肝 250g 508円	冷凍品	3223 てんさい糖(北海道産) 650g 519円					
101 ★大根 1本 174円	★元気豚の加工品 冷凍	1414 ひのくに地豆腐 木綿140g×2 172円	1720 神山鶏 手羽先 250g 567円	2120 うなぎの蒲焼 長焼き110g 2981円	3226 きび粗糖 500g 328円(種子島産)					
114 ★じゃがいも 1kg 438円	1311 ★元気豚しづまい 30g×6 705円 20円引	1415 ひのくに地豆腐 絹 140g×2 172円	1721 神山鶏 手羽元 300g 531円	2121 うなぎの蒲焼カット80g 2549円	3217 氷砂糖 1kg 723円(北海道てんさい糖)					
127 玉ねぎ(北海道産) 800g 481円	1313 ★元気豚肉まん 75g×2 436円 5円引	1418 木綿豆腐 400g 184円	1722 神山鶏 手羽中 250g 576円	2129 冷凍さぬきうどん 200g×3 464円	3227 黒胡椒(粒) カレーの壺 20g 432円					
131 ★人参 500g 207円	1314 ★元気豚ハンバーグ 120g×2 733円 20円引	1419 絹豆腐 350g 184円	1723 神山鶏 ミンチ 200g 576円	海産物	松合食品のしょうゆ 他					
134 ★人参B品 800g 207円	★島川さんの「阿蘇」元気豚 冷凍	1410 豆乳 500ml 341円	1724 神山鶏からあげセット(モモ、ムネ) 300g 774円	2039 焼のり 全型20枚 1164円 成清海苔店	3234 糊しようゆ 150ml 694円 10円引					
146 ★里いも 1kg 521円	1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1266円	1408 大揚 1枚 161円	1725 神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1320円	2050 烹干しいりこ ムソー 100g 540円	3235 九州丸大豆醤油(大)1.8L 2078円 松合					
147 ★里いもB品 2kg 521円	1018 ★元気豚ミックススライス 徳用 250g×4 2459円	1409 きざみ揚げ 1袋 131円	1727 神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 809円	2044 阿波屋だし 8g×30 1983円 松合食品	3236 九州丸大豆醤油(小)0.9L 1234円 松合					
151 ★からいも 1kg 416円	1002 ★元気豚バラスライス 250g×2 1153円 限定	1411 寿しアゲ 20g×5枚 220円	1728 神山鶏 ガラ(1羽) 253円	2048 おだし用かつお節粉末100g 664円	3237 九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1234円 松合					
152 ★からいもB品 2kg 416円	1005 ★元気豚モモしゃぶ用 250g 681円	1412 生アゲ 50g×1枚 120円	1726 神山鶏 丸鶏(中抜き) 3218円	2049 おだし用混合節粉末100g 616円	3264 「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 631円 松合					
156 ★紫からいも 1kg 416円	1006 ★元気豚肩ロースしゃぶ用 250g 722円	1413 きぬ厚アゲ 220g 172円	1729 神山鶏 ブラウンスイス牛肉	2008 塩ワカメ 200g 262円 冷蔵 有明海産	3289 まろやか旨酢タレ400ml 602円 松合					
159 ★紫からいもB品 2kg 416円	1014 ★元気豚ミンチ 200g 444円 10円引	1417 手にぎりがんも 1枚 151円	1293 (BS)牛赤身スライスセット 200g×2 1542円	2045 天然利尻こんぶ 40g 617円	3260 味の母(大)1.8L 2379円 味の一醸造					
163 ★ごぼう 200g 174円	1015 ★元気豚ミンチセット 200g×2 867円 20円引	★島川さんのウインナー・ハム・ベーコン 冷凍	1294 (BS)牛赤身スライス 200g 782円	2022 花かつお削り 100g 451円 山川産	3261 味の母(小)720ml 1102円 味の一醸造					
165 ★レンコン 400g 348円	1028 ★元気豚ミンチセット 徳用 200g×5 2127円 40円引	1080 ★ロースハムスライス 100g 588円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品	2023 かつおパック(3g×4)×2 413円 枕崎産	3262 春夏秋冬うすいろだしの素1L 1278円					
180 ★生姜 150g 240円	1007 ★元気豚モモブロック 500g 1202円	1081 ★ロースハムスライスセット 100g×2 1177円	2024 とろろ昆布 40g 341円 北海道産	3263 春夏秋冬だしの素 1L 1278円						
181 ★生姜(徳用) 500g 777円	1008 ★元気豚バラブロック 500g 1153円 限定	1082 ★バラベーコンスライス 100g 588円	1451 パスクヤライズ牛乳 1L 485円	2025 かんてん雪椿(フレーク7g) 203円	原料にこだわった味噌					
202 ★葉野菜2束 289円 小松菜・チンゲン菜等	1009 ★元気豚肩ロースブロック 500g 1377円 限定	1083 ★バラベーコンブロック 200g 1177円 限定	1452 ブランスイス牛乳 500ml 272円	2027 千しサクラエビ 5g 596円 創健社	3205 無農薬麦みそ2kg 2038円 松合					
262 ★ビワの生葉 10枚 212円	1013 ★元気豚とんかつ用 300g 3枚 929円	1084 ★ショルダーベーコンスライス 100g 588円	1453 ミルクコーヒー 1L 369円	2029 あおさ 25g 471円 天草本川海産	3208 無農薬玄米合わせみそ 500g 1006円 松合					
644 ★レモン 300g 309円	1010 ★元気豚ロース生姜焼き用 300g 929円	1085 ★粗挽きフランクフルト 180g 1059円	1454 ミルクコーヒー 500ml 212円	2031 国産芽ひじき 20g 242円 天草本川海産	3207 ★古庄さんの麦みそ(無農薬裸麦)750g 1029円					
237 ★深ネギ 200g 145円	1026 ★元気豚ロース薄切り 250g 722円 人気	1086 ★ちっちゃなウインナー 200g 1177円	1455 プレーンヨーグルト 400ml 368円	2047 乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 454円	3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 1029円					
301 ★キャベツ 1玉 265円 欠品の可能性	1012 ★元気豚ヒレ 300g 1291円	1087 ★粗挽きウインナー 110g 647円	1456 奥出雲ヨーグルト 90g×2 305円	2048	油(圧搾一番搾り)					
305 ★白菜1kg(玉or半カット) 265円 欠品の可能性	1011 ★元気豚軟骨 300g 362円	1088 ★粗挽きウインナーセット 110g×2 1266円	1459 美楽ヨーグルト 90g 163円	お酢他	3240 なたね油(大)1650g 2093円 坂本製油					
703 ★はれひめ 1kg 868円	1019 ★骨付きバラ肉(カット) 500g 930円	1093 ★生ウインナー 5本(110g) 647円 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。	1460 赤玉チーズ 180g 1212円	3239 飲むにごり酢(甘夏果汁入り) 300ml 999円	3241 なたね油(小)825g 1212円 坂本製油					
706 ★はれひめB 2kg 868円			1461 カマンベールチーズ 120g 1157円	3251 玄米酢(小)0.9L 1605円 松合食品	3242 なたねしらしめ油(大)1650g 2093円					
竹嶋さん(青森)のりんご	北村きのこ園(鳥取)	ナチュラルベーカリー ルナ	1462 プロボローネチーズ 380g 2313円	3252 富士酢(大)1.8L 2203円 飯尾醸造	3243 なたねしらしめ油(小)825g 1212円					
919 王林 3玉 951円	3190 エリンギ 100g 138円	1567 チョコメロンパン 1個 314円	1463 プロボローネピッコロ 100g 661円	3253 富士酢(小)0.9L 1322円 飯尾醸造	3244 胡麻油(大)1650g 4406円 坂本製油					
924 サンふじ 3玉 1049円	3191 えのき 100g 116円	1568 おやきパン 1個 281円	1464 モッツァレラチーズ 100g 606円	3255 富士すし酢 360ml 771円 無農薬原料	3245 胡麻油(中)660g 2203円 坂本製油					
926 サンふじB品 3玉 907円	休 伯耆(ほうき)のきのこ 鳥取県	1566 天然酵母食パン 1斤 462円	1465 燻製ナチュラルスナッカー 70g 551円	3248 純りんご酢 500ml 1047円 マルシマ	3246 胡麻油(小)273g 1102円 坂本製油					
903 紅玉 3玉 907円	3195 有機生シイタケ 100g 220円	1587 プチレーズンパン 3個 295円	1466 プレーン/ナチュラルスナッカー 70g 551円	3258 ゆずポン酢 300ml 666円 丸島醤油 10円引	3247 紅花油 660g 1873円 坂本製油					
907 紅玉B品 3玉 794円	休 3197 有機生ヒラタケ 100g 242円	1590 メロンパン 1個 274円	1467 牧場のカスタードプリン 100ml×2 507円	3297 カンタンハ芳酢 360ml 518円	3249 山江村産えごま油 105g 2424円 堀内製油					
	3199 有機生タモギタケ 100g 270円		1474 ミルクのプリン 80g×2 297円	3298 お徳用カンタンハ芳酢 900ml 991円	3278 有機EX-Vオリーブオイル 250ml 1836円 創健社					

総合計 () 総合計 ()

記入は赤など目立つ色でお願いします

農産加工品		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど		会オリジナルお菓子（大人気!!）		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	3341	アショカインドカリー手作りセット 52g 625円	3711	★久保さんの麦茶500g 583円	3503	★高丸さんの玄米ぽんせんべい8枚 427円	4001	ハーブの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トイレットペーパー 太穴芯無6ロール 567円		
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 1117円	3344	中辛植物素材のカーフレーク135g 540円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 755円			4002	詰替・ハーブの香り液体石けん2kg 2528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 辛口植物素材のカーフレーク135g 540円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 735円	創健社のお菓子		4003	ハーブの香り粉石けん1.8kg 1517円	4073	オキシジェンダストパック4枚 1234円		
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 597円		3343 甘口植物素材のカーフレーク135g 540円	3715	ハト麦茶 400g 561円 かぬま	3504	梅エキスキヤンディー 75g 430円	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 617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	終了	3342 ハヤシルー115g×2 551円 日食10円引	3721	下田さんの釜炒り茶90g 551円	3523	百年はちみつのど飴 51g 551円	4007	アルカリウォッシュ500g 471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 584円 10円引	3728	下田さんの釜炒り茶41g×2g×15 661円	3544	黒こしょうおかき 70g 474円	4013	アルカリウォッシュ(香料入)600g 657円	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1275円		
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 10円引	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 551円	マルシマのお菓子		4008	クエン酸 300g 505円 地の塩	4062	ムッキーちゃん 1個 498円		
3193	(板)有機生いもこんにゃく250g 254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	3558	ひねくれきなこ 96g 341円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 337円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 503円		
3127	有機生いも糸こんにゃく250g 286円		3318 梅エキス・粒 90g 3540円 創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 551円	サンコーのお菓子		4010	ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん(無香料)2L 1907円				
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 507円		3319 梅エキス 90g 3540円 創健社	3702	紅茶アーモンドチョコ 3g×10 716円	3508	アーモンドチョコ 55g 661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			
3302	もち麩 25g 330円 田辺麩店		3224 県産ハチミツ(大)1kg 5211円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1296円	3531	ミニどら焼き 6個 430円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		料理酒			
3303	車麩 大6枚 305円 マルヨネ		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 918円	3519	黒棒 8本 376円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1263円				
			3320 マーマレード 200g 572円	3737	しょうが湯 20g×5 435円 マルシマ	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 297円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 821円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3247円		
調味料(ソース、ドレッシング等)		3321	ピーナツクリーム150g 529円 創健社	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 501円	3553	ミルクキャラメル 180g 441円	4023	無添加石けん 135g 345円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1582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・プランココーヒー粉 150g 994円	3542	野菜スティック 110g 396円	4024	よもぎ石けん100g×4 1346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	3548	ミレービスケット 165g 386円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 673円 地の塩				
3287	生おろしわさびチューブ40g 452円		3335 煎り黒ごま(宮崎) 30g 566円	3733 有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1410円	3520	小倉ようかん 58g 176円	4026	炭石けん 100g 988円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2805円			
3271	焼き肉のたれ 350g 738円 ヒカリ 10円引		3336 煎り金ごま(宮崎) 30g 566円	3735 こんぶ茶 80g 711円 健康フーズ	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円	4030	ちのしおベビーボンの全身ソーブ 330ml 1100円	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32799円			
3265	ウスターソース360ml 451円ヒカリ5円引		3337 すり黒ごま(宮崎) 30g 583円			3514	のりのり揚げ餅 40g 297円	4031	詰替・ちのしおベビーボンの全身ソーブ 280ml 561円	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1589円		
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社5円引		3338 すり金ごま(宮崎) 30g 583円	光食品のジュース類		3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー限	終	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18493円	
3276	濃口ソース 300ml 507円 創健社5円引		★考える会オリジナル乾麺		3507 うずまきバウムクーヘン69.5g 242円	4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩	ワイン、自然酒・ビール					
3280	オイスターソース 140g 477円5円引		3386 ★手延べそうめん 180g 471円限	3784 オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 496円	3516 磯辺巻 40g 364円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 583円 地の塩	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1998円				
3266	トマトケチャップ(大)チーブル500g 694円10円引		3387 ★お徳用手延べそうめん 180g×5 2330円限	3785 1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4792円	創健社ジュース		4037 炭リinz 390ml 954円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1597円				
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 595円10円引		3388 ★そうめんふしめん 180g 430円	3745 人参ジュース160g×3缶611円 ひかり無農薬原料	4038	詰替・炭リinz 350ml 583円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1597円					
3269	トマトピューレ320g 501円5円引		3391 ★手延べうどん180g 471円	3746 1箱人参ジュース160g×3缶5930円 無農薬原料	3754 丹沢サイダー250ml×3缶 397円	4034	ナチュラル石けんはみがきジエル 80g 673円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1747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	3762 有機野菜飲むならこれ190g×3缶595円	3755 1箱丹沢サイダー250ml×3缶 3856円	4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 2006円				
			3395 ★うどんふしめん 180g 430円	3763 1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770円	漬けの素 漬物		4018 石けんシャンプー-専用リinz(詰替) 400ml 763円	3835	有機栽培アーモンドミルク(瓶) 330ml×12本 4233円				
3272	胡麻ドレッシング390ml 1080円		麩類		3766 オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円	3281 7イソ浅漬けの素(ぬか漬け風味) 500ml 617円	4019 1500ml 1346円 別に泡ボトルが必要です	3836	有機栽培アーモンドミルク(瓶) 1本 379円				
小麦粉・穀類・豆		3362	くず切り 100g 529円	3767 1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792円									
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 491円限	休	3365 国産はるさめ 100g 364円 金正食品	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	休			9972	手土産ワイン用紙袋 1本用 132円			
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 491円限	休	3366 ロングパスタ(スペ・ケッティ)400g 530円	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			
3009	★小麦粉500g 470円 福岡県・久保さん(無農薬) 5円引		3367 ショートパスタ(マカロニ)300g 452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 441円 創健社	パックス(太陽油脂)商品		40周年記念イベント手拭い					
3011	★強力粉500g 491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	3773 オーガニックぶどうジュース160g 3缶 5450円	3304 しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 496円	4041 パックス石けんハミガキ120g 471円		8996	手拭い 40周年祭記念 ケーリン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	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 ハーフスナチュロップ ハンドクリーナー70g 954円		8997	手拭い 40周年祭記念 ピンク1枚1300円				
3075	地だいず 300g 413円	終了	3372 味噌らーめん3食 661円 創健社	3781 1箱オーガニックりんごジュース190g 3缶 5129円	3326 ベニ花オイルのツナ缶 90g 562円	4043 ハーフスナチュロップ リップクリーナー44g 876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。						
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		3327 さば味付け缶 190g 463円 創健社	4044 UV(日焼止め)クリーム45g 1907円							
3311													

No.3 特別注文書-B

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数

配送日

火コース 1/20

金コース 1/23

提出日

火コース 1/6
金コース 1/9

竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

今シーズンのりんごのお届け予定

サンつがる 9月下旬～10月上旬まで

黄玉 9月下旬～10月上旬まで

紅玉 10月下旬～3月頃

ジョナゴールド 11月上旬～3月頃

王林 12月上旬～5月頃

サンふじ 12月上旬～5月頃

B品の取り扱いを始めました。色むら、型崩れ、つる割れなど、見た目が落ちるりんごですが、ご自宅用には問題なく消費いただけるりんごだと思います。

コード	商品名	注文数	価格（税込）
912	ジョナゴールド 2段詰(10kg前後)		10,441
911	ジョナゴールド 1段詰(5kg前後)		5,453
901	紅玉 2段詰(9kg前後)		11,058
902	紅玉 1段詰(4.5kg前後)		5,761
909	紅玉B品 2段詰(9kg前後)		9,515
906	紅玉B品 1段詰(4.5kg前後)		4,990
916	王林 5kg前後		5,453
917	王林 10kg前後		10,441
920	サンふじ 5kg前後		5,982
921	サンふじ 10kg前後		11,508

※3玉入りは定例注文書でご注文ください

No.3 特別注文書-B

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数

オーサワジャパン

配送日

火コース 1/20

金コース 1/23

提出日

火コース 1/6 金コース 1/9

商品No.	商品名	数	価格
5001 2342	オーサワの野菜ブイヨン8包5g×8		486
5002 2354	オーサワの野菜ブイヨン30包5g×30		1,490
5003 3379	オーサワの中華だし 5g ×8		550
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	オーサワの豆板醤 85g		518
5010 9463	オーガニック粒マスター(ナイキフース) 90g		648
5011 0631	オーサワの玄米水飴 250g		1,128
5012 9548	オーサワの有機ひよこ豆 300g		820
5013 0333	地粉グルテン粉 200g		1,366
5014 9316	オーサワ鉄火みそ(豆みそ) 70g		972
5015 0911	生おろし生姜(チューブ) 40g		421
5016 1997	オーサワのりつく 100g		529
5018 1877	車麩 12枚		518
5019 0102	グレープシードオイル 460g	終了	1,274
5020 0687	オーサワうめしょう 250g		1,728
5021 0658	セイタン 180g		518
5024 0394	アルチエロ有機全粒粉スパゲッティ 500g		532
5025 4161	オーサワのキムチの素 85g		594
5073 1813	オーサワの大豆ミート 100g		529
5023 9506	大豆からあげ 80g	終了	453
5079 9465	オーサワ スパイス香るカレールウ(甘口)120g		648
5080 2491	オーサワ スパイス香るカレールウ(中辛)120g		648
5081 2468	オーサワコクと旨みのデミグラスルウ120g		648
5082 2469	オーサワ まろやかシチュールウ120g		616
5075 9376	有機白ごまペースト 250g		1,350
5076 9377	有機黒ごまペースト 250g		1,350
5077 555	徳用出し昆布(利尻) 120g		2,138
5078 6694	日高産カット出し昆布 80g		896
5239 4202	オーサワの高菜漬(きざみ) 130g		297
5252 9248	北海道米油 600g		1,071

●お菓子他

5090 9584	オーサワの玄米粉パンケーキミックス 200g		432
5091 9822	砂糖不使用パンケーキミックス 200g		432
5074 2985	ベーキングパウダー 10g ×4		529
5044 3333	オー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・アーレグレイ 80g		475
5054 4134	芋せん(千本) 78g		453
5072 1950	オーサワのデーター 120g		799
5088 6178	つぶしあん 350g		486
5089 4186	こしあん 350g		486
5253 9418	オーサワの十五穀シリアル 150g		702

商品No.	商品名	数	価格
●飲み物			
5038 6370	オーサワの有機玄米甘酒 200g		421
5068 3113	オーサワの三年番茶(小) 100g		594
5069 3114	オーサワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070 3115	オーサワの三年番茶・ティーパック 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	トロロックススパークリング(炭酸水)500ml		291
●ご飯の素シリーズ			
5342 4193	オーサワの山菜ごはんの素 170g	休止	550
5340 9469	オーサワのたけのこごはんの素 150g	休止	523
5333 6130	オーサワのベジ釜飯の素 170g		453
5334 6112	オーサワのベジ五目ごはんの素 150g		453
5335 6105	オーサワの玄米によく合うごぼうご飯の素 120g		453
5336 6111	オーサワのきのこごはん飯の素 140g		453
5337 3833	オーサワの具だくさんちらし寿司素 150g		540
●レトルトカレー・スープ			
5026 2338	オーサワの八穀ポタージュ・粉末 15g ×5		950
5067 2386	オーサワのわかめスープ 6.5g ×7包		864
5027 2349	オーサワのベジミートソース 140g		388
5029 9292	オーサワのベジカレー・レトルト(甘口) 210g		442
5030 9293	オーサワのベジカレー・レトルト(中辛) 210g		442
5031 4334	レトルト・ベジきのこカレー 210g		464
5032 3687	レトルト・ベジ根菜カレー 200g		432
5028 9291	オーサワのひよこ豆カレー 210g		432
5140 6175	オーサワのベジキーマカレー 150g		399
5260 9213	オーサワのベジチリコンカン 150g		432
5261 6175	オーサワの有機ベジキーマカレー(レンズ豆入り) 140g		421
5195 9290	オーサワのベジエスニックカレー 170g		464
5033 3681	こどものベジカレー 100g ×2		572
5034 3684	こどものコンクリームシチュ- 100g ×2		572
5035 3682	こどものベジミートソース 70g ×2		486
●ベジ玄米らーめん			
5343 9160	ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g)		324
5344 9156	ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g)		280
5345 9157	ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g)		280
5346 9158	ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g)		280
5347 9159	ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g)		280
5106 3734	オーサワのベジ冷し中華(醤油だれ) 121g		237
5107 3735	オーサワのベジ冷し中華(ごまだれ) 130g		280

No.3 特別注文書-B

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日 火コース 1/6 金コース 1/9

配送日

火コース 1/20

金コース 1/23

季節商品のため、在庫終了の場合は
お届けできないこともあります

商品No.	商品名			数	価格	
★麺類						
5301	7701	オーサワのベジ生ラーメン(しょうゆ)	284 g		669	
5302	7702	オーサワのベジ生ラーメン(みそ)	296 g		669	
5303	7705	オーサワのベジ生ラーメン(しお)	284 g		669	
5184	7706	オーサワのベジ生ラーメン(坦々麺)	324 g		810	
5304	7703	オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ)	298 g		669	
5174	7704	オーサワのベジ冷し中華・ごまだれ 生麺	320 g (うち麺110 g × 2)	休止	702	
5173	7707	オーサワのベジ冷し中華・醤油だれ 生麺	302 g (うち麺110g × 2)	休止	648	
5305	7700	オーサワのやきそば(蒸し麺)	150 g		216	
★調味料 佃煮 海藻類 海産物 加工食品						
5306	7715	有機白みそ	500 g		950	
5355	7831	有機しょうがだけ(高知産有機生姜100%)	50g		561	
5307	7771	しその実昆布・佃煮	100 g		513	
5308	7772	ごま昆布・佃煮	100 g		486	
5310	7753	鳴門海峡漁師のわかめ(湯通し塩蔵茎付ワカメ)	100 g		442	
5356	7913	国産ちりめん	40 g	NEW	648	
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産)	40 g (20 g × 2)		232	
5313	7890	国産釜あげしらす	50 g (25 g × 2)	休止	367	
5314	7739	おさかなソーセージ	90 g (45 g × 2本)		345	
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬	80 g		561	
5316	7732	味付いなりあげ	6枚		397	
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ		再開	237	
5317	7734	京なま麩(プレーン・よもぎ)	100 g		626	
5318	7730	とろゆば	180 g		734	
5319	7849	本さしみゆば	180 g		810	
	7856	国産有機なめらか絹豆腐	240 g	取り扱いません	220	
	7853	水切り押し豆腐	220 g	取り扱いません	372	
5320	7857	有機酒粕	200 g		810	
5349	7854	有機みりん粕	200 g	再開(4月中旬～数量限定品)	休止	820
5321	7864	お好み角てん	360 g	再開(4月～9月限定品)	休止	200
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料	150 g		324	
5323	7797	ANP71・お米の発行飲料ブルーベリー	150 g		345	
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL	80 g		356	
5325	7945	とかち野酵母(冷蔵)	100 g		950	
5348	7819	オーサワのヴィーガンキムチ	250g		496	
★チョコレート						
5326	9762	スペリアダークチョコレート 100%	80g		1,058	
5327	0816	ファインダークチョコレート 99%	80g		993	
5328	6379	ファインダークチョコレート 92%	80g		993	
5329	6086	ファインダークチョコレート 75%	80g		918	
5330	4346	ダークチョコレート グランベリー	100g		918	
5331	6367	ダークチョコレート オレンジ	100g		918	
5352	9490	塩キャラメルチョコレート	80g		918	
5353	9491	塩チョコレート 75%	80g		918	

No.3 特別注文書-B

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数

創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配送日 火コース 1/20 金コース 1/23

提出日 火コース 1/6 金コース 1/9

お菓子 カレー シチュー他

商品No.	商 品 名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g		2,355
5541	ミルクチョコレート 70g		497
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		1,080
5522	たまごのボーロ 25g×10袋		1,188
5524	手作り農場白胡麻（玄米せんべい）100g		356
5525	手作り農場黒胡麻（玄米せんべい）100g		356
5526	五穀せんべい しお味 90g		378
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		378
5528	玄米このは うす塩味 80g		389
5530	大粒 柿の種 120g	終売	674
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60g		221
5533	有機栽培 くるみ 45g		638
5535	有機栽培 ブルーン（種ぬき）110g		616
5598	奄美 蜜すもも餅 8個入り(120g)	終売	454
5599	奄美 黒糖じょうひ餅 120g		454
ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ			
5583	新・プレミアム春夏秋冬だしの素 500ml		810
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		454
5542	金笛 胡麻ドレッシング 230ml		810
5556	有機プレミアムソース 200ml		648
5573	くせになるこだわりのオイル&コンシュー110g		691
5557	ひよこ豆粉のカレールウ（中辛）110g		518
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ 110g		540
5534	グルメカレー（中辛）115g		443
5546	インドカレー（辛口）115g		443
5571	マイルドカレー（甘口）115g		443
5666	有機ハヤシライス 100g		605
5551	植物素材のキーマ風カレー（レトルト）170g		519
5580	植物素材のバーチキン風カレー（レトルト）170g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース（レトルト）150g		573
5552	ベジタブルカレー（レトルト・中辛）210g		389
5553	ベジタブルカレー（レトルト・甘口）210g		389
5550	植物素材のボローニャ風パスタソース（レトルト）140g		486

ジロロモーニ

商品No.	商 品 名	数	価格
5539	業務用有機エキストラヴァージンオリーブオイル 3ℓ		17,172
3278	エキストラヴァージンオリーブオイル250ml 定例注文書でご注文ください		1,836
5510	(徳用)有機エキストラヴァージンオリーブオイル500ml		3,348
5511	有機バルサミコ酢 250ml		2,106
5584	有機白ぶどう酢 250ml		2,106
5523	デュラム小麦 有機フジッリトリコロール 250g		497
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		410
5515	デュラム小麦 有機ファルファッレ250g		410
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		410
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g		410
5516	デュラム小麦有機スパゲッティ一二500g (1.4mm)		570
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g (1.7mm)		570
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500g (1.7mm)		570
5514	デュラム小麦有機スパゲット一二500g (2.1mm)		570
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g (3mm)		570
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミインテグレ500g (1.7mm)		570
5503	古代小麦グラツィエラ・ラ有機スパゲッティセミインテグレ400g (1.8mm)		637
5591	有機ホールトマト缶 400g		270
5590	有機ダイストマト缶 400g		270
5518	有機トマトケチャップ 300g		530
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り350g	休止	529
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g	休止	745
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g	休止	745
5509	有機パスタソース アラビアータ300g	休止	745
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g	休止	745
5581	地中海の天日塩 700g		454
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		357
5544	熟成発酵黒にんにく（ほぐし） 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく（ほぐし）303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		443
5664	さば味噌煮缶 190g		432
5665	さばカレー煮缶 190g		454

<ヤク> ヤク毛布

しつとりしたなめらかさ。カシミヤ並みの肌ざわり。

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

高級感のある黒茶色は、ヤク繊維の天然の色です。

上質なヤクの
産毛だけで仕上げた
やわらかさと
あたたかさ。

驚くほど蒸れない ヤクの毛

厳しい気候を耐え抜くヤクの毛は、カシミヤと同等、もしくはそれ以上の高い保温性を持っています。通気性も高く、ムレずにあたたかい高級天然繊維です。

こだわりの品質



確かな原料に こだわっています

財団法人毛製品検査協会の厳しい検査の結果、特にやわらかく良質で希少な産毛だけを贅沢に100%使用しました。癒されるやわらかな風合いを味わってください。

お客様のお声

ポカポカしてて、保温されているような感じで、暑くもなく寒くもなくちょうど良く快適に寝られています。適温に温度調節されているような感じです。とても柔らかな感触で、厚みはあるのに軽く、とても気持ちが良い毛布です。



長時間ふんわり とした使用感

摩擦にも強い性質があるヤクの毛は、毛玉にもなりにくく、丈夫で長持ちします。寒い冬の季節も暖かく快適なヤク素材は冬物アイテムに最適。

ヤク毛布

商品番号 NTW009 シングル
直送
44,000円(税込) 35,000円(税抜) 38,500円(税込)

●サイズ/140×200cm ●重さ/1030g ●素材/横糸(毛羽部分):ヤク100%、縦糸:ポリエスチル100% ●洗濯/ドライクリーニング ●日本製

ヤクひざ掛け

商品番号 NTW010
11,000円(税込) 12,100円(税込)
●サイズ/70×100cm ●重さ/270g ●素材/横糸(毛羽部分):ヤク100%、縦糸:ポリエスチル100% ●洗濯/ドライクリーニング ●日本製

<訳あり商品> 洗える軽量毛布

癒されるぬくもりと、なめらかな肌触りが魅力。 秋口にピッタリです。

極細糸で丁寧に織り上げられた、やわらかな毛布です。
肌に触れる部分は綿100%。
チクチク感もなく、パイル抜けもしにくいです。



訳あり 商品

訳ありにつき
超お買い得!
イメージ違いでの
返品はお受け
できません

日本製

オールシーズン
(春・夏・秋・冬使用可能)

洗濯機OK



生地アップ

訳ありにつき、超特価!!

ご希望に沿わない、イメージが違うという
ご返品はお受けできかねます。

この商品は、「日焼け/色あせ」「折りジワ/畳みジワ/よれ」といった【難】があるため、訳あり品となつた商品です。難の度合いは一枚一枚異なります。贈り物には不向きですが、ご自宅使いには、支障なくお使いいただけます。写真の訳あり例は一例となります。イメージ違いでのご返品はお受けできかねますこと、あらかじめご了承ください。



訳あり例

訳あり例



訳あり例

訳あり例

訳あり例

超特価

洗える軽量毛布(グリーン)

商品番号 NTW011
10,000円(税込) 11,000円(税込)

3,500円(税抜) 3,850円(税込)

●サイズ/140×200cm ●重さ/約1,010g ●原材料/表生地:綿80%、ポリエステル20%、裏生地:綿80%、ポリエステル20% ●洗濯/洗濯機可(ターンフラー乾燥不可) ●日本製※洗濯の際は、現寸法までシワを伸ばし、形を整えて干してください。

ウール
使用

<ブルーフォックス混> 靴下・レッグウォーマー

高級毛ブルーフォックス (キツネ) 使用で心地よさ満点。

ブルー
フォックス
使用

男女
兼用男女
兼用

日本の陶器

萬古焼

四日市の地場産業でもある陶磁器の一種。耐熱性に優れた、陶器と磁器の間の性質を持つ半磁器。

萬古焼定番の炊飯土鍋。 直火でふっくら炊き上がります。

電気炊飯器では味わえないおいしさはもちろん、おこげを楽しめるのもポイントです。炊き込みご飯、雑穀、カレーやシチュー、鍋物にも使えます。

黒吹ごはん鍋 3合

商品番号 NTW001

5,500円(税抜) 6,050円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、コージライト、カオリナ、端石、シャモット、蓋:蛙目粘土、長石、端石、シャモット、珪砂、釉薬:フリット(硼酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/直径約15×20×17cm●容量/約1,700ml●重量/1,600g●日本製



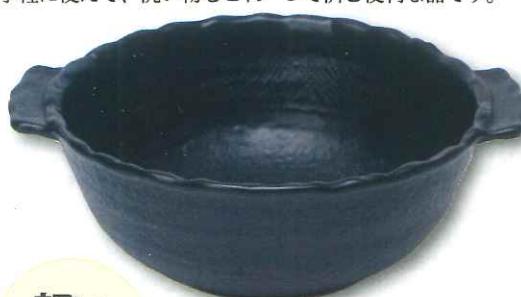
※この商品には中蓋が付属しません。

※急熱急冷はお控えください。※揚げ物をしないでください。



インスタントラーメンや冷凍うどんを作つて、そのまま食卓へ。

軽くて、汚れ落ちが良くて、洗いやすい。手軽に使えて、洗い物もこれ一つで済む便利な器です。



軽い
から手軽!



直火あつあつ鉢
(ブラック)

商品番号 NTW003

3,000円(税抜) 3,300円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、ペタライト、カオリナ、端石、シャモット、釉薬:ペタライト、フリット(硼酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/約直径22.5×26.5×9.0cm●容量/約2,000ml●重量/700g●日本製

※この商品には蓋が付属しません。

※急熱急冷はお控えください。※揚げ物をしないでください。

蓋がお椀になるので、使つた後の洗い物はこれ一つ！

一人用の使いやすい土鍋です。鍋焼きうどんに、雑炊、湯豆腐、一人鍋など、手軽に使えます。

萬古焼

IHには対応していません。



プロの料理人が絶賛！鋭い切れ味の高級包丁

「一刃鍛(いつとうたん)」
VG-10三層鋼包丁 菜切

商品番号 NTW006

5,000円(税抜) 5,500円(税込)

●素材/刃部:VG-10三層鋼柄部:精磨鋼(木)
●サイズ/28.5×4.5×1.5cm●重さ/約120g

「一刃鍛(いつとうたん)」
VG-10三層鋼包丁 三徳

商品番号 NTW007

5,000円(税抜) 5,500円(税込)

●素材/刃部:VG-10三層鋼柄部:精磨強化木
●サイズ/28.5×4.5×1.5cm●重さ/約120g



認証品です。

一刃鍛シリーズの製造は、燕市の協力工場に委託しています。包丁の切れ味を生み出すのは「刃付け」という工程。繊細な切れ味を出すために、すべて水砥石での手作業で行っています。

「メイド・イン・ツバメ」

認証品です。

冷蔵庫に置いておいたご飯が、まるで炊きたてのように復活。



陶器がお米の余分な水分を吸い、放出するのでお米がべたつきません。



萬古焼

IHには対応していません。

1.5合のご飯が保存できます。



野菜やイモ類、鶏肉の電子レンジ加熱料理にも。



オーバルおひつ (BK)

商品番号 NTW002

5,000円(税抜) 5,500円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、ペタライト、カオリナ、端石、シャモット、釉薬:ペタライト、フリット(硼酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/約22×12.5×8cm●容量/約800ml●重量/850g●日本製
※食洗器不可。

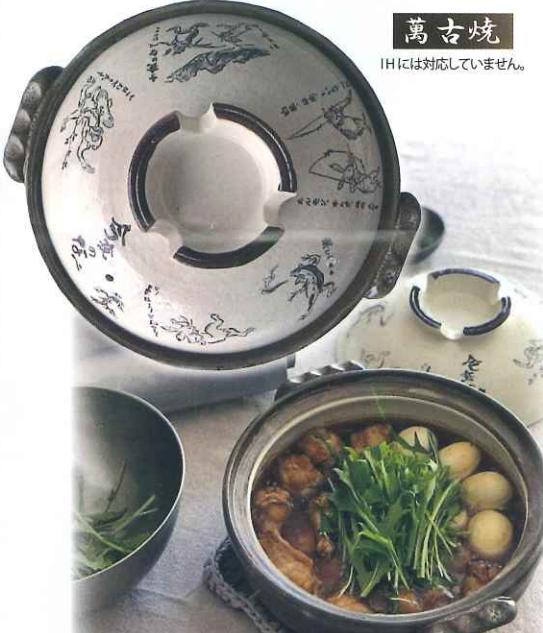


萬古焼

IHには対応していません。

寄せ鍋、水炊き、おでん。 冬は鍋がおいしい季節です。

かわいい鳥獣戯画をあしらった土鍋です。漫画のようにセリフが書かれており、思わずクスっと笑ってしまう土鍋で、鍋料理がますます楽しくなります。



土鍋鳥獣戯画 8号

商品番号 NTW004

8,500円(税抜) 9,350円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、ペタライト、カオリナ、端石、シャモット、蓋:蛙目粘土、長石、端石、シャモット、珪砂、釉薬:ペタライト、フリット(硼酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/約25.5×30.0×15.5cm●容量/約2,500ml●重量/2,150g●日本製

※この商品はサイズによって柄が変わります。

※急熱急冷はお控えください。※揚げ物をしないでください。

鉄器に比べて保温性が高い陶器のグリルパン。深型なので具材がたくさん入ります。

アヒージョや煮込みハンバーグなど、調理後コンロから下ろして、熱いままで食べたい料理に最適。



萬古焼

IHには対応していません。



直火グリルパン 16cm

商品番号 NTW008

3,000円(税抜) 3,300円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、ペタライト、カオリナ、端石、シャモット、蓋:蛙目粘土、長石、端石、シャモット、珪砂、釉薬:ペタライト、フリット(硼酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/約直径15.0×22.5×5.0cm●容量/約450ml●重量/400g●日本製

※この商品には蓋が付属しません。

※急熱急冷はお控えください。※揚げ物をしないでください。



萬古焼

IHには対応していません。

No.3 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 1/20	金コース 1/23	
提出日	火コース 1/6	金コース 1/9	

山織

コード	品 名	サイズ・色	注文数	価格(税込)
	NTW001 黒吹ごはん鍋 3合	3合		6,050
	NTW002 オーバルおひつ (B K)	800ml		5,500
7795	NTW003 直火あつあつ鉢 (ブラック)	2000ml		3,300
	NTW004 土鍋鳥獣戯画 8号	8号		9,350
	NTW005 蓋がお茶碗になる土鍋 (とちり)	850ml		4,620
7780	NTW006 一刀鍛 (いっとうたん) VG-10三層鋼包丁	菜切		5,500
7781	NTW007 一刀鍛 (いっとうたん) VG-10三層鋼包丁	三徳		5,500
7524	NTW008 直火グリルパン 16cm	直径16cm		3,300
6687	NTW009 【直送】ヤク毛布 シングル	シングル		38,500
	NTW010 ヤクひざ掛け	70×100cm		12,100
6746	NTW011 洗える軽量毛布 グリーン	140×200cm		3,850
7784	ブルーフォックス混靴下 M	22~24		3,080
7785	ブルーフォックス混靴下 L	25~27		3,080
7786	ブルーフォックス混レッグウォーマー	11×丈35cm		3,300
7783	シープ調もこもこ靴下 フリーサイズ	22~27		2,420

※下着類の試着後の返品・交換はできません。

※返品・交換をご希望の場合は片道分又は往復分の送料が発生致します。



けんざう

395

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) 搭載：企画委員会
定価 250円



木村 容子 先生
(さむら ゆうこ)

お茶の水女子大学卒業後、中央官庁入省（国家公務員）¹。英国オックスフォード大学大学院留学中に漢方と出会い、帰国後就職して東海大学医学部に学士入学。2002年より東京女子医科大学附属東洋医学研究所に勤務。医学博士。日本内科学会認定医、日本東洋医学学会認定漢方専門医・指導医。さまざまなメディアを通して、上手に年齢を重ねるために「ホジティップ・エイジング」を提唱している。著書に「60代 70代 80代をうまく生きる健康養生法」（さくら舎）など。

「若いときにぐらべてがんばりが利かなくなつた」「最近不安を感じることが多い」などと嘆いていませんか。年齢を重ねると、カラダはもちろんのこと、ココロにもさまざまな変化が生じます。老化はだれにとっても未知の

こと。初めての経験に不安を感じることも多いでしょう。加齢とともに心身の変化にうまく対処するにはどうすればよいのでしょうか。

「漢方の養生法を適切に取り入れることによって、老化の速度をゆるやかにする」と

ができ、健康寿命を延ばすことができます」というのは、12万人以上の患者さんを診てこられた木村容子先生です。加齢とともに变化を前向きに受け入れ、「うまく老いる」方法についてお聞きしました。

カラダとココロの変化を前向きにとらえよう！ 健やかに年齢を重ねるための養生法

東洋医学研究所所長・教授
木村 容子 先生に聞く



80歳を過ぎたら

「氣」のムダづかいを避け
すみやかに補う

—漢方医学の養生法で老化をゆるやかにすることはできるのはなぜなのでしょうか。

木村 人生100年時代などいわれますが、中国で2000年以前に書かれた『黃帝内經』では、人が100年以上生きることがすでに想定されています。30歳になると全身の肌や筋肉が堅固になり、50歳になると目がかすみはじめ、70歳になると皮膚が力欠カサになり、100歳になると貯蔵されていた「氣」がなくなり死に至るといった老化のプロセスも示されています。

漢方では、年齢とともにカラダもココロも変化するのが当たり前と考えます。そして、その変化にどう対処すべきか、つまり「養生法」について、2000年の長きにわたって知識を積み重ねてきました。いわば「老

化の教科書」を活用することができるのだ、老化のスピードをゆるやかにすることができるのです。

—「氣」とは何ですか。

木村 「氣」とは生命の根源的なエネルギーのことです。私は「氣」を説明するとき「エネルギーボール」という言葉を使っています。生まれたときに持っているエネルギーの大きさは人それぞれ（図1）。大きなエネルギーボールを持つて生まれた人は小さなころから活発で、活動的な大人に育ちます。一方、小さなエネルギーを持つて生まれた人は、小さいころから病弱で、あとなしい印象だつたりします。

【黄帝内經】には、「女性の体は7年、男性の体は8年ごとに変化し、女性は28歳、男性は32歳でピークを迎える」といった記述があります。エネルギーボールもピークを過ぎると年々小さくなり、70歳になると使われるエネルギーが少なくて、体力が消耗していくイメージで、体力を意識する人が多いです。

図1 エネルギーボールの大きさは人それぞれ

生まれたときに持っているエネルギーの大きさは、人によって異なります。大きなエネルギーのエネルギーを持つて生まれても、暴飲暴食など無理を重ねると急激に小さくなることも。



—自分の健康状態に合った養生法を知る方法はありますか。

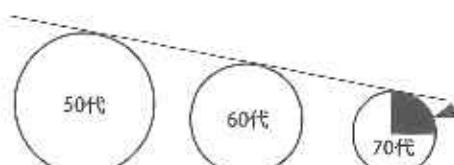
木村 自分にあった養生法を知る方法はあります。

東洋医学には「肝・心・脾・肺・腎」を指す「五臓」という考え方があります。西洋医学の脳器の働きだけでなく、カラダとココロの動きまで含めた広い概念で、動きは表1のようになります。

次に、チエックリストの項目でチェックしてみてください。

図2 エネルギーボールの大きさは加齢とともに小さくなっていく

加齢とともにエネルギーのエネルギーは小さくなっています。大きさを維持するだけでも老化防止に



カフダのバランスを
とするために使われる
エネルギー

当てはまる項目が一番多いところがあなたの弱点です。たとえば、「肝気タイプ」の項目に一番

多くあてはまる人は、「肝」のエネルギーが不足気味なので、「肝氣」を補う養生法を生活に取り入れてみてください。

五臓の弱点チェックリスト

肝気タイプ

- 怒りっぽくなつた
- 新しいことに興味がわかない
- 気分がうつうつしやすい
- 目が疲れやすい
- 疲れているのになかなか眠れない
- 首・肩・背中がこりやすくなつた
- 気温差に体がついていけない

心気タイプ

- 笑うことが少なくなった
- 漠然とした不安を感じる
- 集中力がなくなってきた
- 落ち着かない
- 眠りが浅い
- 動悸を感じやすい
- 曙くもないのに汗が出る

脾気タイプ

- 口くよくよと思ふ悩むようになった
- 細かいことが気になる
- 食欲が低下している
- 胃もたれしやすい
- 甘いものをとることが多くなつた
- 下痢や便秘になりやすい
- 疲れやすく、すぐ横になりたくなる

肺気タイプ

- 悲観的になることが多い
- マイナス思考になりやすい
- 咳き込みやすくなつた
- 水を飲んでむせやすくなつた
- 肌が荒れやすい
- すぐに皮膚がかゆくなる
- 風邪をひきやすい

腎気タイプ

- 物忘れしやすい
- がんばりが利かなくなってきた
- 白髪が増えた
- 髪のボリュームが少なくなってきた
- 尿もれしやすい
- 歩く速度が遅くなっている
- 膝の痛みや腰痛がある

※4つ以上当てはまつたら、それがあなたのウイークポイント。たとえば、肝気タイプの項目が4つ以上当てはまつた人は「肝」を補う養生法を実践しまつよう。複数当てはまつた人は、一番多くあてはまつたタイプの養生法から、生活に取り入れてみてください。

表1 五臓の働き

五臓	働き	弱るとあらわれる症状
肝	肝臓の機能のほか、自律神経・筋肉などに関わる	イライラしやすい。 目や爪、筋肉の異常
心	心臓や血管循環、睡眠に関わる	精神不安、不眠、動作
脾	消化吸収機能、「気」の生成	食欲低下、疲れやすくなる
肺	呼吸、皮膚に関わる。「気」の生成	咳、風邪をひきやすい
腎	水分代謝、内分泌機能、発育・生殖・老化に関与	老化現象、白髪・脱毛、難聴

—「肝」と「心」を補う養生法について教えてください。

木村 「肝」の役割の一つに自律神経の「ントロールがあります。このため、「肝氣」が衰えると、日々の寒暖差にカラダがついていけなくなつたり、頭痛やめまいが起ります。そこで、食事、便通、睡眠のリズムを保つことで、自律神経を整えましょう。午前0時前には就寝し、6～7時間の睡眠をとること。酸味は「肝」の働きを助

けるので、酢を使った料理や酸味のある果物もおすすめ。みつばやバジルなどの香味野菜もストレスを緩和してくれます。疲れられない程度の運動も「気」を巡らせる効果があります。

「心」は心臓や睡眠、精神活動に関わつていて、「心氣」が衰えると動悸・息切れや不眠に悩まされたり、精神的に不安定になります。口当たりのよいもの

で、喜びや適度なワクワクは心氣を体内に巡らせることができます。なので、明るい色の服を着たり、部屋に花を飾つたりするのもおすすです。また、若みは「心」の働きを助けるので、山菜やゴトウなどの食材を取り入れましょう。

木村 食事によって日々のエネルギーを作り出すのが「脾」の重要な役割ですが、「脾」が衰えると食欲が低下し、疲れやすくなります。口当たりのよいものばかり食べていると、たんぱく質やミネラルが不足して、低栄養状態に。しっかりとあかずを食べて、腹8分目を心掛けましょう。食欲がない時は、1食抜いて胃腸を休ませ、空腹を感じてから栄養があるものを食べたほうが、消化吸收が良くなります。

「肺」は呼吸器全般と皮膚に関わっています。「肺」が弱つてくると、風邪や肺炎、皮膚トラブルを

—「脾」「肺」「腎」を補うにはどうすればよいですか。

起じやすくなります。長引く風邪は老化のもの。予防を心がけ、風邪気味の段階で早めのケアを。ねぎや生姜など、肺の働きを助けカラダを温める食材も効果的です。また、普段から意識して声を出すことは、「肺」の機能維持に役立ちます。会話やカラオケを楽しむとよいでしょう。

【腎】の働きは水分代謝やホルモン、発育、生殖など多岐にわたります。【腎】は30歳前後でピークを迎える、あとは減っていくので、いかに減らさないかが大切。【腎】は睡眠不足や過労で消耗するので、規則正しい生活を心がけましょう。質のよい睡眠と筋トレも【腎】の機能を高めます。筋肉の多い下半身を鍛えられるスクワットがおすすめですが、普段あまりカラダを動かさない人は、こまめにカラダを動かすところから始めましょう。【腎】を補う食材には栗、くるみ、イワシ、エビ、山芋、黒ごま、海藻類などがあります。

一体調管理のため、秋から冬にかけてどのようなことに気をつけるとよいですか。

木村 冬は【腎】と関連し、カラダが冷えて【腎】の働きが弱まる、老化が進みやすくなります。特にあなたと背中、首から冷えが入り込むので、保温性のある下着を守りましょう。外出時はマフラーなどで首を覆います。また、食材の選び方も重要です。寒い季節や寒冷地に育つ作物はカラダを内側から温めてくれるので、意識して食べましょう。

年末からお正月にかけてはイートスクリーニングを食べる機会も多いでしょう。「肺」は、消化をつかさどる「脾」に助けられる関係にあるので、「脾」が弱ると「肺」も弱って風邪をひきやすくなります。食べすぎには気を付けましょう。

【黄帝内經】に「冬は少し早く寝て少し遅く起き、活動を控えめにすべき」といった記述があります。冬眠する動物も多いよう、本来冬はエネルギーを温存する季節です。睡眠時間は長めにとつてエネルギーを温存することで、老化のスピードをゆけるとよいです。

健ニュース

ビタミンDを十分摂つて大腸がんの予防を

ビタミンDを十分に摂ることで大腸がんの予防に効果があるという研究が明らかになった。ハンガリーのセントラルワイス大学医学部の研究グループが国際栄養学の学術誌「Nutrition」に発表したもの。この研究は成人130万5997人を対象にした過去50件の研究を分析したもので、この結果、食事からビタミンDを最も多く摂取したグループ（血中ビタミンD 80 ng/ml）は、最も少ないグループ（10 ng/ml）と比較して、大腸がんのリスクが25%低下することが分かった。

これは米国で行われた大規模な長期研究の「Nurses' Health Study」のデータでも同じであります。冬眠する動物も多いよう、本来冬はエネルギーを温存する季節です。睡眠時間は長めにとつてエネルギーを温存することで、老化のスピードをゆけるとよいです。

ビタミンDは太陽の光と食べ物の両方で必要量を満たすことになっている

創健社は
Organic
オーガニック &



Plant-Based
プラントベース



が、太陽光には夏と冬では差がある上に、食べ物からも十分摂つていないと多いようだ。日本の食事摂取基準では男女とも成人男女で1日9gを食事から摂る必要があるが、東京慈恵医科大学の調査では健康診断を受けた人の98%が不足している」とが明らかになっている。

国立がんセンターの調査で大腸がんの罹患率は男性で3番目、女性で2番目に多い。今以上にビタミンDを摂つて大腸がんのリスクを下げることが必要なようだ。