

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



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。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特価でお届けしますので、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使用 200g×5 2127円(税込) 20円引



🍀 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みるので心配ですね、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月に突入しました。
今年はあつという間の1年間だったように思います。農閑期と
はいえ畜産農家には年中なにがしかの仕事をあります。
畜舎も古くなってくるとどこかの修理を行っているような気がし
ます。
土木作業、大作業、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。どこそこの病院で体
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、ツンと冷たい空気が心地いいです。
畑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
うつしく、癒されます。
じゃがいももいいお味が実ってくれてるようです 🍅
しょうがに花の蕾ができました 🌺 はじめてです。
調べたら珍しいことのように、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て繊細にいきてるんだなあと、植物の力を感じました。
にん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畑を共にしはじめて、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たいと思います。
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！ 今年も豊作のようです！
「肉じゃが風」



「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「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

「材料」 じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油
だし汁 砂糖 醤油

- 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、塩茹でしておく。
 - ③ 玉ねぎを炒め、しなっとしたら油アゲ、じゃが芋、こんにゃくを加え
さっと炒める。
 - 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。

- 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っておく。
- 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、汁気がほぼなくなるまで煮込む。

カレー粉の香りで食欲がアップします。きんぴらのシャキツと感とじゃが芋のホクツと感が合わさり、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 水を切った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ツと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、今年とはとくかく暑くて除草も5～6回もしないといけなかった。

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った。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った。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。カメムシも多かった。

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った。

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、一昨々年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もう。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す。

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

収穫祭の稲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～

元気豚しゅーまい・肉まん・ハンバーグ！

1311	★元気豚しゅーまい	30g×6	705円	→ 20円引
1313	★元気豚肉まん	75g×2	436円	→ 5円引
1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2	733円	→ 20円引
1014	★元気豚ミンチ	200g	444円	→ 10円引
1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	867円	→ 20円引
1028	★元気豚ミンチセット徳用	200g×5	2127円	→ 40円引
2703	高山さんのトマトの水煮	900ml	1509円	→ 15円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	666円	→ 10円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	598円	→ 10円引
3234	糀しょうゆ	150ml	694円	→ 10円引
3271	焼き肉のたれ	350g	738円	→ 10円引
3265	ウスターソース	360ml	451円	→ 5円引

3275	中濃ソース	300ml	507円	→ 5円引
3276	濃口ソース	300ml	507円	→ 5円引
3280	オイスターソース	140g	477円	→ 5円引
3267	トマトケチャップ(大)チューブ	500g	694円	→ 10円引
3269	トマトケチャップ(小)瓶	400g	595円	→ 10円引
3269	トマトピューレ	320g	501円	→ 5円引
3009	★小麦粉	500g	470円	→ 5円引
3311	パン粉	150g	226円	→ 5円引
3342	ハヤシルー	115g×2	551円	→ 10円引
3347	コーンシチューフレーク	180g	584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。
- たまねぎとにんにくは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・黒にんにく・ジロロモーニ」

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。

♥私のお気に入り商品 S さんより

豚ミンチの れんこん ハンバーグ
(材料… 豚ミンチ、れんこん、玉ねぎ)

・材料は全ておじいちゃんにします。
豚ミンチに塩一つまみ入れ、ねばりが出る
まで練り込み、材料と混ぜ合わせます。
形を整えてフライパンで焼き上げます。
♡豚ミンチは臭みがなくて、シンプルに頂け
ます。
♡おじいちゃん、お母さん、お父さん、おいしくて。

1/6 (火) : 火・金コース七草合同配送

1/9 (金)・13 (火) : 通常配送開始

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いです

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おりましたが、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っても助かりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。(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、雨で汚れていたり、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、できるだけ屋内で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、みんなで大切に使いましょう。

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・
武蔵ヶ丘ブロック

2月8日（日） 御領ブロック

考える会生産者の農薬不使用野菜！ ★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 魚勢 -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) 5k g 3978円		2101	開きアジ 2枚 470円 丸正水産		1430	地魚かまぼこ 140g 764円	2001	北海道バター（加塩）150g 472円			
		94	★玄米(2025年産) 1k g 818円		2102	塩サバ 2〜3枚 562円 丸正水産		1431	ちくわ 50g×3 378円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 378円			
		96	★白米(2025年産) 5k g 4795円		2103	丸干し 350g前後 562円 丸正水産		1432	ヤサイチギリ天 150g 378円		塩・砂糖			
11	農産物ケース 普通		97	★白米(2025年産) 1k g 972円		2116	新巻鮭切り身 2切れ 841円		1433	地魚（ジャコ）丸天50g×3 382円	3213	はやさき水にがり 300cc 1224円		
12	農産物ケース 小		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g165円		★高山さんのオリジナル加工品			1434	ごぼう丸天 50g×3 382円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g518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		1435	野菜丸天 50g×3 382円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g518円		
27	★有精卵 6個 499円		3052	★もち米（白米） 1kg 1147円				2516	★乾燥レンコン 25g 378円 限定	1436	イカ下足丸天 50g×3 382円	3214	豊穰塩500g 195円 オーストラリア天日	
36	★地鶏の卵 6個 582円		3053	★もち米（玄米） 1kg 996円		3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 604円 冷蔵	●神山鶏 冷凍		1437	たこ丸天 50g×3 382円	3215	豊穰塩5k g 1302円オーストラリア天日塩	
★特注野菜			3012	★押し麦 500g612円 福岡・久保さん		2704	★玉ねぎ塩こうじ 230g634円冷蔵		1715	神山鶏 もも 270g766円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		3210	はやさき天日塩 大粒500g1224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	★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	1716	神山鶏 むね 210g430円	1420	板納豆 海想う 80g360円	3212	はやさき天日塩 小粒250g970円	
		★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)			2703	★高山さんの トマトの水煮900ml 1509円15円引		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150g598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麴（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）250g508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があります		3165	★ゆうきスター米の米麴（冷凍）500g 913円		豆腐・あげ類(内田安喜商店)			1719	神山鶏 砂肝 250g508円	冷凍品		3223	てんさい糖(北海道産) 650g519円	
101	★大根 1本 174円		★元氣豚の加工品 冷凍			1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 172円	1720	神山鶏 手羽先 250g567円	2120	うなぎの蒲焼 長焼き110g2981円	3226	きび粗糖 500g 328円(種子島産)	
114	★じゃがいも 1kg 438円		1311	★元氣豚しゅーまい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 300g531円	2121	うなぎの蒲焼カット80g2549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	★元氣豚肉まん 75g×2 436円5円引		1418	木綿豆腐 400g 184円	1722	神山鶏 手羽中 250g576円	2129	冷凍さぬきうどん 200g×3 464円	3227	黒胡椒（粒）カレーの壺ペッパー-20g 432円	
131	★人参 500g 207円		1314	★元氣豚ハンバーグ120g×2 733円20円引		1419	絹豆腐 350g 184円	1723	神山鶏 ミンチ 200g576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」元氣豚 冷凍			1410	豆乳 500ml 341円	1724	神山鶏からあげセット(もも、もも、もも)300g774円	2039	焼のり 全型20枚 1164円 成清海苔店	3234	粧しょうゆ 150ml 694円 10円引	
146	★里いも 1kg 521円		1001	★元氣豚ミックスライス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	煮干しいりこ 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	★元氣豚ミックスライス徳用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	★元氣豚バラスライス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	2018	おだし用かつお節粉末100g664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	★元氣豚モモしゃぶ用250g681円		1412	生アゲ 50g×1枚 120円	2726	神山鶏 丸鶏(中抜き) 3218円	2019	おだし用混合節粉末100g616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	★元氣豚肩ロースしゃぶ用250g722円		1413	きぬ厚アゲ 220g 172円	ブラウンスイス牛肉		2008	塩ワカメ200g 262円 冷蔵 有明海産	3289	まるやか旨酢タレ400ml 602円 松合	
159	★紫からいもB品 2kg 416円		1014	★元氣豚ミンチ 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 味のー醸造	
163	★ごぼう 200g 174円		1015	★元氣豚ミンチセット200g×2 867円20円引		★島川さんのウィンナー・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 100g451円 山川産	3261	味の母(小) 720ml 1102円 味のー醸造	
165	★レンコン 400g 348円		1028	★元氣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1L1278円	
180	★生姜 150g 240円		1007	★元氣豚モモブロック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	★元氣豚バラブロック500g 1153円 限定		1082	★バラベーコンスライス 100g 588円	1451	バスチャライズ牛乳 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	★元氣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	干しサクラエビ 5g 596円 創健社	3205	無農薬麦みそ2kg 2038円 松合	
262	★ピワの生葉 10枚 212円		1013	★元氣豚とんかつ用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	★元氣豚ロース生姜焼き用300g929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)750g1029円	
237	★深ネギ 200g 145円		1026	★元氣豚ロース薄切り 250g 722円人気		1086	★ちっちゃなウィンナー 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)750g1029円	
301	★キャベツ 1玉 265円 欠品の可能性		1012	★元氣豚ヒレ 300g 1291円		1087	★粗挽きウィンナー 110g 647円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 305円			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	★元氣豚軟骨 300g 362円		1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1266円	1459	美楽ヨーグルト 90g 163円	お酢 他		3240	なたね油(大)1650g2093円 坂本製油	
703	★はれひめ 1kg 868円		1019	★骨付きバラ肉(カット)500g930円		1093	★生ウィンナー 5本(110g) 647円 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。	1465	赤玉チーズ 180g 1212円	3239	飲むにがり酢(甘夏果汁入り)300ml 999円	3241	なたね油(小)825g1212円 坂本製油	
706	★はれひめB 2kg 868円							1466	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)1650g2093円	
竹嶋さん(青森)のりんご		北村きのご園(鳥取)		ナチュラルベーカリー ルナ				1467	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	1468	プロボローネピッコロ100g661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	1469	モッツァレラチーズ100g606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	伯香(ほうき)のきのご 鳥取県			1586	天然酵母食パン 1斤 462円	1471	燻製ナチュラルスナッカー70g551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	1472	プレーン/ナチュラルスナッカー70g551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	1476	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	

縦合計（ ）

縦合計（ ）

縦合計（ ）

縦合計（ ）

縦合計（ ）

縦合計（ ）

2026年 3-②

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		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	アショカインドカレー手作りセット 52g 625円	3711	★久保さんの麦茶500g 583円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚 427円	4001	ハーブの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トイレトペゝハゝー 太穴芯無6ロール 567円	
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 1117円			3344	中辛植物素材のカレーフレーク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	ｷｬｼﾞｵﾝ ﾀﾞｽﾄﾊﾞｯｸｸ4枚 1234円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 597円			3343	甘口植物素材のカレーフレーク135g 540円	3715	ハト麦茶 400g 561円 かぬま	3504	梅エキスカンディー 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	アルカリウオッシュュ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레이크180g 584円 10円引	3728	下田さんの釜炒り茶ティーﾊﾟｯｸ2g×15 661円	3544	黒こしょうおかき 70g 474円	4013	アルカリウオッシュュL(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)有機生いもこんにやく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やく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	ウォッシュュ・ウォッシュュ液体石けん(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	紅茶ｱｰﾙｸﾞﾚｲ(藤本製茶)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				
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		料理酒	
				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×5 501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	メーブルシロップ 330g 1598円	3729	パロ・ブランココーヒー粉 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	ちのしおﾊﾞﾋﾞｰ泡の全身ﾌｻﾌﾞ 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・ちのしおﾊﾞﾋﾞｰ泡の全身ﾌｻﾌﾞ 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 限定	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	うずまきパウムクーヘン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円限定	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)ﾁｭｰﾌﾞ 500g 694円 10円引			3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2330円限定	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	炭リンス 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・炭リンス 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×30缶5930円 無農薬原料	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 397円	4034	ﾅｯﾁｬﾙ石けんはみがきｼﾞｪﾙ 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×30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	
3272	胡麻ドレッシング390ml 1080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	浅漬けの素 漬物		4018	石けんｼｬﾝﾌﾟｰ-専用ﾘﾝｽN(詰替) 400ml 763円	3835	有機栽培ﾌﾞﾚｲｱﾒﾆｰﾙ(瓶) 330ml×12本 4233円	
小麦粉・雑穀・豆				3362	くず切り 100g 529円	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円	3281	7ｲﾝﾁ浅漬けの素(ぬか漬け風味) 500ml 617円	4019	泡で出でくるﾎﾞﾃﾞｰｼｰﾌﾞ(詰替) 1500ml 1346円 別に泡ボトルが必要です	3836	有機栽培ﾌﾞﾚｲｱﾒﾆｰﾙ(瓶) 1本 379円	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 491円 限定	休		3365	国産はるさめ 100g 364円 金正食品	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792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 132円	
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 491円 限定	休		3366	ロングパスタ(ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞｨ)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ｼﾞｭｰｽ160g 3缶 562円	3325	のり佃煮(瓶)95g 441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	
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ｼﾞｭｰｽ160g 30缶5450円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 496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 ｸﾞｰﾘｰﾝ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ｼﾞｭｰｽ190g 3缶 529円	3305	えびいりこふりかけ 40g 430円	4042	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾚﾝ ｵｰﾙﾄﾞｸﾘｰﾑ70g 954円	8997	手拭い 40周年祭記念 ﾋﾞﾝｸﾞ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ｼﾞｭｰｽ190g 30缶5129円	3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 562円	4043	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾚﾝ リｯﾌﾟｸﾘｰﾑ4g 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	さば味噌付け缶 190g 463円 創健社	4044	UV(日焼止め)ｸﾘｰﾑ45g 1907円			
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 226円 5円引			3374	四川風らーめん3食 777円 創健社			3328	いわし味噌付け缶 100g 430円 創健社	4045	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤ボトル430g 740円	◇マル球産業株式会社		
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	marusan 鍋スープ		3348	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁5食674円	4046	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤詰替用500g 740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	
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	3600	とり塩鍋スープ 600g 330円	3349	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁(ほうれん草ｷｬﾍﾞﾂ)5食674円	化粧品		4085	スープの力DX 標準価格50600円 期間限定価格46200円	
3096	★地大豆きなこ 100g 319円			竹嶋有機農園		3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 330円	本田さんの肥料		4050	つばき油 92g 1683円 坂本製油			
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 330円			3751	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L 997円(竹嶋りんご)	3602	ごま豆腐鍋スープ 600g 330円			4051	ｽｷﾝｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ｵｲﾙ30ml 1250円			
3294	国産有機大豆(北海道産) 200g マルシマ462円			3752	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)2本セット1L×2本 1958円	3603	キムチ鍋スープ 600g 330円	4109	★これ一つで野菜が作れる配合肥料 5kg/g/5㎡分 1540円	4064	馬油(液状)55ml 1966円 ソンバユ	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 5798円	3604	寄せ鍋スープ 600g 330円			4053	★へちま水(原液) 300ml 855円			

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

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

黄王 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(10k g 前後)		10,441
911	ジョナゴールド 1段詰(5k g 前後)		5,453
901	紅玉 2段詰(9k g 前後)		11,058
902	紅玉 1段詰(4.5k g 前後)		5,761
909	紅玉B品 2段詰(9k g 前後)		9,515
906	紅玉B品 1段詰(4.5k g 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

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ド(ナイキフズ) 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	アルチェネ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・アルグレイ 80g		475
5054	4134	芋せん(千本) 78g		453
5072	1950	オーサワのデーツ 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・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186	有機豆乳 無調整 200ml		113
5043	6190	有機豆乳 無調整 1ℓ		386
5087	9314	トロロックススパークリング(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(甘口) 210g		442
5030	9293	オーサワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		442
5031	4334	レトル・ベジきのこカレー 210g		464
5032	3687	レトル・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ー 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110g×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	京なま麴(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	組員番号	組員名	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

ジロロモーニ

商品No.	商 品 名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400 g		2,355
5541	ミルクチョコレート 70 g		497
5520	動物園のビスケット 70 g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40 g×5袋		1,080
5522	たまごのボーロ 25 g×10袋		1,188
5524	手作り農場白胡麻（玄米せんべい）100 g		356
5525	手作り農場黒胡麻（玄米せんべい）100 g		356
5526	五穀せんべい しお味 90 g		378
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90 g		378
5528	玄米このは うす塩味 80 g		389
5530	大粒 柿の種 120 g	終売	674
5531	ポテトチップス バター醤油味 60 g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60 g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60 g		221
5533	有機栽培 くすみ 45 g		638
5535	有機栽培 プルーン（種ぬき）110 g		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 120 g		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&コンチー110 g		691
5557	ひよこ豆粉のカレールウ（中辛）110 g		518
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ 110 g		540
5534	グルメカレー（中辛）115 g		443
5546	インドカレー（辛口）115 g		443
5571	マイルドカレー（甘口）115 g		443
5666	有機ハヤシライス 100 g		605
5551	植物素材のキーマ風カレー（レトルト）170 g		519
5580	植物素材のバターチキン風カレー（レトルト）170 g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース（レトルト）150 g		573
5552	ベジタブルカレー（レトルト・中辛）210 g		389
5553	ベジタブルカレー（レトルト・甘口）210 g		389
5550	植物素材のホーセー風パスタソース（レトルト）140 g		486

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 250 g		497
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250 g		410
5515	デュラム小麦 有機ファルファツレ250 g		410
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250 g		410
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250 g		410
5516	デュラム小麦有機スパゲッティニ500 g（1.4mm）		570
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ 500 g（1.7mm）		570
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500 g（1.7mm）		570
5514	デュラム小麦有機スパゲッティニ500 g（2.1mm）		570
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500 g（3mm）		570
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミデュラレ500 g（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デュラレ400 g（1.8mm）		637
5591	有機ホールトマト缶 400 g		270
5590	有機ダイストマト缶 400 g		270
5518	有機トマトケチャップ 300 g		530
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り350 g	休止	529
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300 g	休止	745
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300 g	休止	745
5509	有機パスタソース アラビアータ300 g	休止	745
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300 g	休止	745
5581	地中海の天日塩 700 g		454
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200 g		357
5544	熟成発酵黒にんにく（ほぐし） 130 g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく（ほぐし）303 g		4,104
5548	さば水煮缶 190 g		443
5664	さば味噌煮缶 190 g		432
5665	さばカレー煮缶 190 g		454

<ヤク> ヤク毛布

しっ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。

生地アップ

シングル

日本製

ひざ掛け

お客様の声

ポカポカしてきて、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。

ヤク毛布

商品番号 NTW009 シングル

44,000円(税込) 48,400円(税込)

35,000円(税込) 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:ポリエステル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:ポリエステル100% ●洗濯/ドライクリーニング ●日本製

こだわりの品質



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。



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。



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。

<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

洗濯機OK

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ません。

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、訳あり品となった商品です。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。イメージ違いのご返品はお受けできませんこと、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



生地アップ

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(税込) 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(タンブラー乾燥不可) ●日本製 ●洗濯の際は、現寸法でシワを伸ばし、形を整えて干してください。

<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。

毛皮のえりまきでおなじみのキツネ。その高級なキツネの毛を使用したあたたかな靴下。一度履いたら手放せない心地よさです。



長時間履いても疲れません。

上品なカラーで、男性にも女性にもおすすめ。

ブルーフォックス使用

男女兼用



【レッグウォーマー履き口アップ】

<ブルーフォックス混> 靴下

商品番号 NTW012 M

商品番号 NTW013 L

2,800円(税込) 3,080円(税込)

●サイズ/M:約22~24cm 約55g L:約25~27cm 約60g ●素材/ウール・ブルーフォックス・ナイロン・ポリウレタン ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

<ブルーフォックス混> レッグウォーマー

商品番号 NTW014

3,000円(税込) 3,300円(税込)

●サイズ/フリー(平置き:幅11×丈35cm) ●重量/約60g ●素材/ウール・ブルーフォックス・ナイロン・ポリウレタン ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

<ウール混> シープ調もこもこ靴下

羊の毛のようなもこもこパイルが足元の冷えをシャットアウト。

羊の毛皮のような柔らかさと暖かさを持つ靴下です。締め付け感が少なく、伸縮性が高いので、長時間着用しても疲れにくいです。



外出だけでなく、冬のアウトドアに、お家でくつろぐ時にも。

ウール使用



締め付け感が少ない、柔な履き口。

内側は、もこもこのシープ調生地がぽかぽか。

<ウール混> シープ調もこもこ靴下

商品番号 NTW015 フリーサイズ

2,200円(税込) 2,420円(税込)

●サイズ/フリーサイズ(男女兼用) 22~27cm ●素材/ポリプロピレン・ウール・ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン ●重量/60g ●洗濯/洗濯機可(ネット使用) ●日本製

男女兼用

洗濯機OK

日本製

天然屋 camelya 株式会社山織
〒443-0059 愛知県蒲郡市本町16番地21
TEL: 0533-67-1221 FAX: 0533-67-5271
e-mail: yamashiro@tennenya.com
天然屋 http://www.tennen-ya.com
キャメル屋 http://www.camelya.com

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、コーライト、カオリン、蛸石、シャモット 蓋:蛙目粘土、長石、蛸石、シャモット、珪砂 釉薬:フリット(珪酸系)、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

レンジ OK オープン OK 直火 OK

※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って、そのまま食卓へ。

軽くて、汚れ落ちが良く、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!

保温性に優れている

レンジ OK オープン OK 直火 OK

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、ベタライト、カオリン、蛸石、シャモット 釉薬:ベタライト、フリット(珪酸系)、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、使っ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。

※蓋は直火、オープン不可。※蓋は美濃焼です。

レンジ OK オープン OK 直火 OK

蓋がお茶碗になる土鍋 (とちり)

商品番号 NTW005

4,200円(税抜) 4,620円(税込)

●原材料/本体:蛙目粘土、ベタライト、カオリン、蛸石、シャモット 蓋:珪石、長石、陶石、カオリン 釉薬:ベタライト、フリット(珪酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/胴:約直径18.5×20.5×6.0cm 蓋茶碗:直径約16.5×5.5cm●容量/胴:約850ml 蓋茶碗:約500ml●重量/940g●日本製

※蓋に蒸気穴がない仕様のため、加熱中は蓋が動きます。※加熱中、蓋が大変熱くなります。※急熱急冷はお控えください。※揚げ物をしないでください。

プロの料理人が絶賛! 鋭い切れ味の高級包丁



「一刃鍛 (いっとうたん)」 VG-10三層鋼包丁

商品番号 NTW006 菜切 160mm

5,000円(税抜) 5,500円(税込)

●素材/刃部:VG-10三層鋼(柄部:積層強化木) ●サイズ/28.5×4.5×1.5cm●重量/約120g

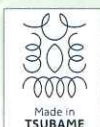
「一刃鍛 (いっとうたん)」 VG-10三層鋼包丁

商品番号 NTW007 三徳 165mm

5,000円(税抜) 5,500円(税込)

●素材/刃部:VG-10三層鋼(柄部:積層強化木) ●サイズ/28.5×4.5×1.5cm●重量/約120g

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。

レンジ OK

野菜やイモ類、鶏肉の電子レンジ加熱料理にも。



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。

冷蔵庫での保管場所を取らないスマート形状

蓋がフラットだから、物も置いて、収納性◎

しゃもじがフィットする丸底でご飯がすくいやすい。

角がないから洗いやすい。

陶器の調湿機能+蓋の凸部がご飯の水分を調整するから、レンジで温めるとふっくらご飯!



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、思わずクスッ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。

萬古焼

IHには対応していません。



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、ベタライト、カオリン、蛸石、シャモット 蓋:蛙目粘土、長石、蛸石、シャモット、珪砂 釉薬:ベタライト、フリット(珪酸系)、蛙目粘土、石灰石、珪石●サイズ/約直径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、熱いまま食べたい料理に最適。

レンジ OK オープン OK 直火 OK

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、ベタライト、カオリン、蛸石、シャモット 釉薬:ベタライト、フリット(珪酸系)、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。

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 (BK)	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	NTW012	ブルーフォックス混靴下 M	22~24		3,080
7785	NTW013	ブルーフォックス混靴下 L	25~27		3,080
7786	NTW014	ブルーフォックス混レッグウォーマー	11×丈35cm		3,300
7783	NTW015	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。



けんこつ

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) 編集：企画委員会
定価 250 円

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

東京女子医科大学附属
東洋医学研究所所長・教授

木村容子先生に聞く

「若いときにくらべてがんばりが利かなくなったら」「最近不安を感じる人が多い」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。加齢にともなう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こと

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。

加齢にともなう変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。



木村 容子 先生
(きむら ようこ)

お茶の水女子大学卒業後、中央官庁入省（国家公務員1種）。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、帰国後退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の「ポジティブ・エイジング」を提唱している。著書に「60代70代80代をうまく老いる健康養生法」（さくら舎）など。



60歳を過ぎたら

「気」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ができるとはなぜなのでしょう。」

木村 人生100年時代などいわれますが、中国で2000年以上前に書かれた『黄帝内経』では、人が100年以上生きることがすでに想定されていました。30歳になると全身の肌や筋肉が堅固になり、50歳になると目がみずみじめ、70歳になると皮膚がカサカサになり、100歳になると貯蔵されていた「気」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リコリ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年も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と、老化のスピードをゆるやかにすることができるとです。

「気」とは何ですか。

木村 「気」とは生命の根源的なエネルギーのことです。私は「気」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ボール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、活動的な大人になります。一方、小さなエネルギーボールを持つて生まれた人は、小さいころから病弱で、おとなしい印象だったりします。

『黄帝内経』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歳になると使えるエネルギーがずいぶん少なくなつて(図2)、体力が充実していたころのイメージで

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ボールの大きさは、人によって異なります。大きなエネルギーボールを持って生まれても、暴飲暴食など無理を重ねると急激に小さくなることも。



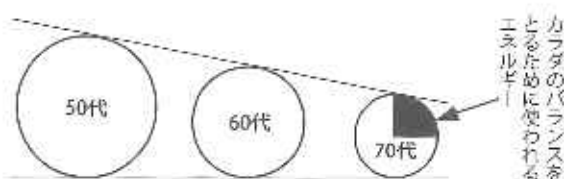
生活が続けていると、体調を崩すことになりま。変わっていく自分を認め、早めに対処していきましょう。

60歳を過ぎたら「気」のムダづかいを避け、使った分をすみやかに補い、補った「気」を適度に巡らすことが老化のスピードをゆるめることにつながります。

「気」を補うのに大切なのは主に食事と睡眠。「気」を巡らせるには運動が大切です。また、「気」の働きを整えるには感情のコントロールを意識することが重要です。

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ボールは小さくなっていきます。大きさを維持するだけでも老化防止に。



自分にあつた養生法で
老化のスピードをゆるめる

「自分の健康状態に合った養生法を知る方法はありませんか。」

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

次に、チェックリストの項目でチェックしてみてください。

五臓の弱点チェックリスト

肝気タイプ

- ☐ 怒りっぽくなった
- ☐ 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った
- ☐ 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
- ☐ 暑くもないのに汗が出る

脾気タイプ

- ☐ ぐよくよと思い悩むようになった
- ☐ 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った
- ☐ 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
- ☐ 咳き込みやすくなった
- ☐ 水を飲んでむせやすくなった
- ☐ 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つ以上当てはまったら、それがあなたのウィークポイント。たとえば、肝気タイプの項目が4つ以上当てはまった人は「肝」を補う養生法を実践しましょう。複数当てはまった人は、一番多く当てはまっ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	心臓や血液循環、睡眠に関わる	精神不安、不眠、動悸
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

当てはまる項目が一番多いところがある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、「肝気」を補う養生法を生活に取り入れてみてください。

「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コントロールがあります。このため、「肝気」が衰えると、日々の寒暖差にカラダがついていけなくなったり、頭痛やめまいが起りやすくなります。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。疲れのない程度の運動も「気」を巡らせる効果があります。

「心」は心臓や睡眠、精神活動に関わっているため、「心気」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ったりします。

喜びや適度なワクワクは心気を体内に巡らせることができるので、明るい色の服を着たり、部屋に花を飾ったりするのもおすすめです。また、苦みは「心」の働きを助けるので、山菜やゴーヤなどの食材を取り入れましょう。

「脾」「肺」「腎」を補うにはどうすればよいですか。

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。□当たりのよいものばかり食べているとたんばく質やミネラルが不足し、低栄養状態に。しっかりとおかずを食べ、腰8分目を心がけましょう。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、消化吸収が良くなります。

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

起こしやすくなります。長引く風邪は老化のもと。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、肺の働きを助けて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。「腎気」は30歳前後でピークを迎え、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ことから始めましょう。

「肝」を補う食材には栗、くるみ、イワシ、エビ、山芋、黒ゴマ、海藻類などがあります。

― 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付けるとよいですか。

木村 冬は「腎」と関連し、カラダが冷えて「腎」の働きが弱まると、老化が進みやすくなります。特におなかと背中、首から冷えが入り込むので、保温性のある下着を身に付け、薄手の腰巻でおなかを守りましょう。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ベント続きで、ごちそう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。

『黄帝内経』に「冬は少し早く寝て少し遅く起き、活動を控えるにすべき」といった記述があります。冬眠する動物も多いように、本来冬はエネルギーを温存する季節です。睡眠時間を長めにとってエネルギーを温存することで、老化のスピードをゆるめることができます。

健康 ニュー

ビタミンDを 十分摂って 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。ハンガリーのセメルweis大学医学部の研究グループが国際栄養学の学術誌『Nutrients』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、ビタミンDの摂取量が最も多い女性は最も少ない女性に比べて、大腸がんのリスクが58%も低いことが分かっている。

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

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っていない人が多いようだ。日本の食事摂取基準では男女とも成人男女で1日9μg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%が不足しているこ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を摂って大腸がんのリスクを下げる必要があるようだ。

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

