

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/13		1/20

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/16		1/23



熊本いのちと土を考える会 LINE

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
※土曜日と日曜日は休業日となります。営業日の電話対応は9:00~17:00までとなります

2026年もよろしくお願ひ致します

新年あけましておめでとうございます。2025年は猛暑や大雨などの異常気象に加え、資材や燃料の価格高騰、さらには令和の米騒動なんて言われるほどお米が手に入らない時期もあり、農業を取り巻く環境がこれまで以上に厳しさを増した1年だったと感じます。

そんな中でもこうして1年間途切れることなく生産をし供給できたのは、組合員の皆さん、生産者の皆さん、そして事務所の皆さん、関わるすべての方のお力のおかげです。ありがとうございます。

この会の提携の価値をそれぞれが感じ、未来の子供たちのために、この先10年20年と続いて、ますますすばらしい組合になれるよう、生産者、消費者、事務局の三方よしで、みなさんのエネルギーを循環させていきましょう。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

理事長・山本瑞樹

「恵方巻セール」 今年の恵方は南南東です 日本一の海苔生産量を誇る有明海からお届けします 「有明海産 秋芽一番摘みの海苔(成清海苔店)」



2039 焼きのり
全型20枚 1164円(税込) 15円引

「秋芽一番摘み」

日本一の海苔生産量を誇る有明海。風味豊かで口どけの良い秋芽一番摘みの海苔のみを使用しています。見た目ではなく徹底的に味を重視しています。

「無酸処理」

秋芽一番摘みの海苔の収穫が終わった後に、病害予防や色ツヤの向上の為に生育中の海苔に有機酸をつける酸処理が期間限定で行われます。酸処理に使う酸が環境や人体への影響は明らかではありませんが、環境への負荷も考え、無酸処理のもののみを使用しています(成清海苔店ホームページより)



鮮度抜群! 「船凍天然えび」

パプアニューギニア海産(大阪府)の天然エビ。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた天然のエビを、漁獲してすぐに船の上で急速凍結をしていますので、鮮度抜群でとっても美味しいエビです。変色防止の為に薬品なども一切使用していません。

1781 PNG天然えび(殻付)
200g 1204円(税込) 10円引

1782 PNG天然むきえび
120g 999円(税込) 10円引

1784 PNG天然えびフライ
120g 1067円(税込) 10円引

特別注文書(A4)でご注文ください



あけましておめでとうございます 2026年 生産者メッセージ

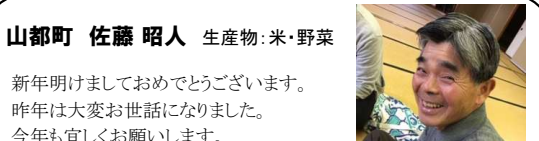


顔の見える関係を大切に、支え合っていきましょう。今年もどうぞよろしくお祈りします。



御船 石脇 祐介 生産物:野菜

あけましておめでとうございます。
昨年を振り返りますと2月に取引先の名古屋生活クラブの集まりに行ったことが思い出されます。当日は一番の寒波がきた日で飛行機が飛ばず、空港に3、4時間居ることになりましたが無事遅れはしましたがその後、飛行機も飛び行事に参加する事ができました。内容も充実の कार्यक्रमで刺激を受け帰ってまいりました。そして暑く長い夏があり本当に秋が短く冬が来るなという印象です。この冬の手前の時期の夕暮れ時に稲刈りの終わった棚田を眺めていると1年も終わっていくのだなと感慨にひたっています。



山都町 佐藤 昭人 生産物:米・野菜

新年明けましておめでとうございます。
昨年明けておめでとございます。昨年は大変お世話になりました。今年も宜しくお願いします。昨年は暑さに悩まされた1年でしたが、今年は穏やかな1年になりますようにと思っております。皆様にとって良き年になりますように！



合志 高山 健也・陽子 生産物:野菜



新年明けましておめでとうございます。
昨年の大きな学びとして、「食に関わる時間を豊かに過ごす」、それ即ち「スローフード運動」という気づきがありました。具体的には、食事を楽しく、美味しく食べる時間から始まり、料理をする時間、食材と出会う時間、食材を育てる生産者と出会う時間、食べ物育てられる環境を楽しむ時間と、「豊かに」という言葉が指し示す内容は様々です。きっと、それを多くの人が意識し、実際「豊かに」過ごせたら、世界中のほとんどの問題が解決する気すらします。でも、これって実は身近にあるって皆さん気づいてますか？ そう、考える会の活動は、これを日常的にやるのにピッタリなんです。この時間を共有することはもちろん、より豊かにする仲間をもっと増やしていきたいですね、みんなで。みんなの日常をちょっとでも幸せにできるような野菜や加工品を育てることはもちろん、学習や仲間づくりも家族全員で楽しんで頑張りたいと思っています。今年も温かい目で見守っていただけたら嬉しいです。

網田 本田一幸・信代 生産物:柑橘類・野菜

最近では天候がおかしくなってきた、野菜が栽培しにくくなってきて、みかん園も「いのしし」がいて、生産者の皆さんも大変だろうと思いつながら、それでも生協と道の駅へ出荷するのが生きがいのので頑張っています。50年前に有機農業を始めた頃は、牛もたくさんいて、大変でしたが、会員さんたちが、たくさん援農にきていただいて、みかん狩りや部会をして楽しく活動し、料理会や講演会、ついで収穫祭と楽しく活動していた頃が懐かしくなります。朝は4:30からダンプで生協へ野菜や果樹を配達していた頃が、今は足を痛めてうそのようです…。今は息子夫婦が生協の方は頑張ってくれてますので、現在は網田のお客さんのために玉ねぎの苗を作ったり、東京の無農薬のお客さんの依頼で農産物を送ったりしています。主人が無農薬のお米も作ってるので、昔のように玄米食で健康に気をつけて、できるところで考える会へも協力していこうと思っています。



阿蘇 下田 房雄 生産物:米

明けましておめでとうございます。
令和6年夏からの「令和の米騒動」は7年までも続き、組合員の皆様にはいろいろとご心配をおかけしました。さらにはJAの概算金の発表により、急速考える会の米価の見直しもしていただくことになり、混乱の中でしたが行っていたいただき大変ご迷惑をおかけしました。そんな令和7年は今までにない豊作となり、考える会への供給も安心できる量を確保しました。生産者の一人としましては、再生産可能な米の価格になったことと合わせて、心安らかに一年を締めくくることができました。私は本年1月には74歳となります。あと何年米作りができるだろうか、妻とともに思案の日々です。少しは余力を残してリタイアしたいと思えます。生涯現役を貫くのもいいかなとも思います。とりあえず夫婦と子どもからだをいたわり、助け合いながら安心安全の「ゆききスター米」作りに邁進するつもりです。本年もよろしくお祈りいたします。



熊本市南区 林田英毅 生産物:野菜・米

新年明けましておめでとうございます。
昨年3月より野菜の出荷を始めましたが、就農初年度ということに加え、異常な猛暑に対応できず、ほぼ出荷出来ずに年が明けてしまいました。今年こそは、皆さんに沢山のお野菜をお届けできる事を願っております。そして昨年まで有機園場への転換期だった水田で作ったお米を今年から会へ出荷出来るようになります。頑張って美味しいお米も作ってまいりますので、どうぞ今年も宜しくお願いします。



南阿蘇 御木徳大 生産物:野菜・卵



2025年から生産者として加入させていただいておりましたが、新規就農に向けた研修中でありましたので、昨年はひたすら準備の一年でした。この春から晴れて研修からは卒業となって、いよいよ皆さんの元へ私の農園でできた農産物をお届けできるようになります。一番最初は平飼いのタマゴ。すでに昨年8月からヒナを育て始めて、スクスクと成長中です。元氣に育っていますので、きっと春には美味しいタマゴを産んでくれます。いよいよ農家としての事始め。2026年3月からのスタート。末永くご愛顧いただける生産者の一人となれますように。みなさまどうぞよろしくお祈りいたします。



阿蘇 島川 和也 生産物:米・黒米・豚肉

明けましておめでとうございます。
昨年は記録的な猛暑の中、特に野菜を作付している生産者にとつて厳しい年ではなかったかと思えます。畜産農家(養豚)でもある私にとつても夏の暑さは特に繁殖において障害が発生する要因になります。年々温暖化が進む中、野菜・果樹・畜産すべてにおいて一工夫の必要性を感じます。年々家内と共に体力の衰えが進んでおりますが、本年も働いて働いて働いて働いて働いて働いてまいります！

西原村 田上直樹 生産物:野菜

西原村の田上です。農業を始めて10年経ちました。試行錯誤をしながらなんとかやってこれていましたが、2年連続での夏の酷暑で農作業に遅れが出て畑が荒れ、収穫量も減り資材、物価の高騰とこのまま農業を続けることができるのかと本当に悩んでいました。生産者の山本君も同じ悩みがあり話をしている時に一緒に農業をしようとなりラストチャンスにけることにしました。あまり人には見られたくない荒れた畑を見せ一緒に綺麗にし、手刈りで倒れた稲を刈取り、脱穀をし、虫食の多い里芋の収穫をし、一人だったら恐らく諦めてた農業ですが支えてくれる人がいると頑張れることを山本君が教えてくれました。一緒に種蒔をした野菜を今出荷させて頂いています。種蒔きの楽しさや収穫の喜びも今感じながら農作業ができるようになりました。一度止まりかけた農業の歯車を再び回すのには時間がかかりますが、今年は山本君と全開で回していきたいと思います。Lirahinna(リーラヒンナ)という名前で行ってまいります。名前の由来はあった時にも聞いて下さい笑今年一年宜しくお願いします。



大津 山本瑞樹・友希 生産物:野菜



新年あけましておめでとうございます。
昨年は自分自身農業を続けるかとても悩んだ1年でした。そんな中、昨年9月より、生産者の田上くんと一緒にやることになり今とてもワクワクしています。今年是一緒にお米も作る予定です。もちろんおいしい野菜も作り、皆さんにお届けします。いろいろ2人で作業をしながら次はあれをしよう。これをしよう毎日楽しみながら作業しています。これから新しい形で農に向き合っていきたいと思います。新しい山本瑞樹をよろしくお祈りいたします。

御船 高丸 和彦 生産物:野菜・米・卵

あけましておめでとうございます。
御船町で農業をしている高丸です。いつも野菜や卵でお世話になっています。農業を始めてから45年にもなりますがなかなか最近では気象変動も大きく失敗ばかりの農業です。その中でもヒントになるものもあったと思えます。播種期を2週間ほどずらす最近では気温が以前よりも高く秋植えの場合は結構生育期間が長いように思えます。夏が暑い分冬が暖かいといひのですが寒暖の差が激しく難しいです。来年は堆肥マルチで畝間の雑草対策をしたいと思えます。いろいろと試してみたいことがあり楽しみにしています。今年もよろしくお祈りします。



大津 古庄 廣美 生産物:野菜・米・雑穀



あけましておめでとうございます。
昨年、前田君が実習に来てくれましたので、圃場に行き作物をよく観察出来ました。有機農業の基礎である初期の手入れの大切さを確認出来、残暑の秋を乗り切り、キャベツやレタスを届ける事ができ、大変嬉しかったです。今年も厳しい自然に対応出来る様に努力します。皆様の支えをよろしくお祈りします。



網田 本田泰晴・貴恵 生産物:柑橘類・野菜・卵

新年明けましておめでとうございます。
去年はいろんな事があり本当に大変な年でした。辛い事があった時も皆さんの支えがあり乗り越える勇気を頂きました。畑もこんな熱々な夏はないぜ！という感じでしたが今年もきっとそれを上回る夏になる事でしょう。夏は熱中症に気をつけて冬にはインフルとコロナに気をつけてと体調管理が忙しくなるかと思えますので有機野菜をしっかり食べて健康な日々をお過ごし下さいませ。そしていかなる時も信念と高い志を大切に頑張ってください！今年もどうぞよろしくお祈りします。





今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

恵方巻きセール！ 2月3日(火)節分です。今年の恵方は「南南東」です！

恵方巻は、立春の前日の節分に食します。2026年の立春は2月4日(水曜日)なので、節分は前日の2月3日(火曜日)。豆をまき、恵方である南南東を向いて恵方巻を食べましょう。(恵方とは、歳徳神(としとくじん。年神様の別称)がいらっしゃる方角です。歳徳神とはその年の福德を司る神様で、毎年その方角は変わります。2026年の恵方は「南南東」です。)

1080	★ローズハムスライス	100g	588円	→ 10円引
1081	★ローズハムスライスセット	100g×2	1177円	→ 15円引
1085	★粗挽きフランクフルト	180g	1059円	→ 10円引
1086	★ちっちゃなウィンナー	200g	1177円	→ 15円引
1087	★粗挽きウィンナー	110g	647円	→ 10円引
1088	★粗挽きウィンナーセット	110g×2	1266円	→ 15円引
1420	板納豆 海想う	80g	360円	→ 5円引
1421	パック納豆 海想う	40g×2	360円	→ 5円引
1422	中粒納豆 山笑う	40g×2	372円	→ 5円引
2039	焼のり	全型20枚	1164円	→ 15円引
2022	花かつお削り	100g	451円	→ 5円引
2023	かつおパック(3g×4)×2		413円	→ 5円引

3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	1605円	→ 15円引
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2203円	→ 25円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1322円	→ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	771円	→ 10円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	518円	→ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	991円	→ 10円引
3287	生おろしわさびチューブ	40g	452円	→ 5円引
3299	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	683円	→ 10円引
3326	ベニ花オイルのツナ缶	90g	562円	→ 10円引
3327	さば味付け缶	190g	463円	→ 5円引
3328	いわし味付け缶	100g	430円	→ 5円引

◆特注品「成清海苔店」より

5831	焼のり	全型20枚	1164円	→ 15円引
5832	皿垣漁協産焼のり	全型10枚	1401円	→ 15円引

◆特注品「パプアニューギニア海産」より



1781	PNG天然えび(殻付き)	200g	1204円	→ 10円引
1782	PNG天然むきえび	120g	999円	→ 10円引
1784	PNG天然えびフライ	120g	1067円	→ 10円引



2039 焼のり 全型20枚

秋芽一番摘みの海苔の中でお徳用としての焼のりです。色、艶は他の製品に比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります

3255 富士すし酢

炊きたてのご飯に合わせるだけで、「お寿司屋さんより美味しい」と評判のすし飯が簡単に作れる寿司用合わせ酢です。甘味に粗糖と蜂蜜を使用しているので、コクと旨味がしっかりあり、「純米富士酢」の力で翌日まで酸味がとばずおいしい酢飯になります。さらに、蜂蜜の効果でごはんはしっとり柔らかいです。ちらし寿司や巻き寿司が食卓に並ぶ機会がぐんと増えること間違いなしです。また、甘酢漬けの合わせ酢としてもお使いいただけます。



原材料: 米酢(京都府製造)、砂糖[粗糖](鹿児島県製造)、蜂蜜(アルゼンチン産)、食塩(オーストラリア産 兵庫県製造)

今週の特注品

..1/27..30届け..

☆ライブコットン「快適天然素材2026年①」

冬のメリノン商品、シルク&コットン二重織レグウオーマール/足首ウオーマールで寒さ対策を！

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。

☆成清海苔店

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。

☆harepan (はればん)

会の組合員さんで阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さん。季節の酵母を使った美味しいぱんをお試しください。

3326 創健社 べに花一番のオーツナ 90g



原材料(原産地記載) びん長まぐろ(日本太平洋中部)、べに花油(アメリカ又はメキシコ)、食塩(メキシコ、徳島)

旬にとれたびん長まぐろだけを原料にべに花油に漬け込んだツナ缶。フレークタイプではなく、かたまり肉をパックした贅沢な固形タイプです。サラダを始め、サンドイッチ、カレー、ハンバーグ、スパゲッティ、ピラフ、オムレツ、炊き込みごはん、コロッケ、ピザ、まきずし、オードブル等各種お料理に幅広くお使い頂けます。

自家製正直味噌！



「畑へおいでよ！」企画 我が家の味噌づくり

今年も2回に分けて開催しようと思います。

どちらか都合の良い日もしくはどちらでもいいを選択してください。
原料の大豆が30kgしかありませんので、数量調整をお願いするこ
とがあるかもしれません。

■日時 **1月24日(土) 10:00~15:00**

2月1日(日) 10:00~15:00

■会場 高山農園 畑・作業場

熊本ガスさん（合志市須屋2696-65）の隣

■参加費(昼食代込み) 別途保険代1人100円いただきます

大人 1200円

小学生 500円

幼児（3歳以上） 300円

■材料費(別途必要。何セット作られるか教えてください。)

※原材料が値上がりしたため、価格改定しています。

熟成Aセット = 2700円

(大豆1K=1776円 & 麴1K=3890円相当)

出来上がりは約4キロ。冬に仕込み、夏を越してゆっくり熟成
するので、発酵の変化、味の変化が楽しめます。

甘めBセット = 4300円

(大豆1K=1776円 & 麴2.2K=6427円相当)

出来上がりは約5.5キロ。麴多めな九州的甘めの味噌。2か月
で仕上がるためカビの心配が少ないです。初心者におすすめ。

「御御御付け」食べてますか？

「おみおつけ」は味噌汁の丁寧語です。何重もの丁寧語で書かれるほど、古来から大切なお料理として扱われてきたんですね。会のケース野菜を使いこなすにあたって、味噌汁づくりは欠かせませんよね？♪
みんなで仕込む味噌、簡単、おいしいと好評です。免疫アップに味噌の菌と野菜たっぷりの汁、出汁のミネラルと最強味噌汁です！ぜひ手作りで自分に合った我が家の味噌を育てましょう♪

一日程

10時 集合

大豆を煮る、昼食づくり

12時 昼食

(味噌と会の食材を使ったランチ)

13時

味噌づくり

15時 解散

仕込みに使う予定の材料

【量】約4~5キロの味噌を仕込みます。仕込み期間は熟成Aセット=10ヶ月、甘めBセット=2か月
【麴】ゆうきスター麴。米の値上げのため、麴用の米が手に入りませんでした。今回は会の生産者古庄さんのつくった無農薬無化学肥料米(ゆうきスター)通常サイズの米を使用して作りますので価格も上がっています。ご理解いただき参加よろしくをお願いします。

■持ち物

好みの塩 熟成A:450g×セット数 甘めB:620g×セット数

エプロン タオル 三角巾

皿、おわん、はし、スプーン、コップetc

味噌5～6kgを仕込む容器
(カメ、タッパー、梅酒ビン等)

あれば、大きいボウル、たらい

希望のセット数を記入してください (控)

熟成A 2700円 × _____ セット

甘めB 4300円 × _____ セット

①どちらでも良い ②1/24 ③2/1

～～問い合わせ連絡先～～

090-5729-7328 (高山)

大豆は煮る前日から浸水させ
準備が始まっています。

※キャンセルは3日前までにお願いします。

締め切り 1月16日(金)

《切り取り線》

我が家の味噌づくり 申込書

_____ コース _____ ブロック

_____ グループ

雨で延期や中止の場合の確認手段

下のどちらかに○をつけてください

- ・考える会の公式LINEで確認
- ・携帯にショートメッセージ

■いづれかに丸をつけてください

①どちらでも良い

②**1月24日(土)**

③**2月1日(日)**

希望のセット数を記入してください

熟成A 2700円 × _____ セット

甘めB 4300円 × _____ セット

氏名	いづれかに○を	備考 (アレルギーの有無など)
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	

*連絡に必要なため、代表者の連絡先を教えてください。(_____)

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 アショカインドカレー手作りセット 52g 625円	3711 ★久保さんの麦茶500g583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 トイレタペーパー 太穴芯無6ロール 567円	
3117 ★昭人さんの干し椎茸70g 1117円	3344 中辛植物素材のカレー7135g 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)70g649円	休	3710 ★古庄さんのハーブ茶(生)500g735円	創健社のお菓子		4003 ハーブの香り粉石けん1.8kg 1517円	
3119 ★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g597円	3343 甘口植物素材のカレー7135g 540円	3715 ハト麦茶 400g 561円 かめま	3504 梅エキスクャンディー 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	3721 下田さんの釜炒り茶90g551円	3523 百年はちみつのだし 51g 551円	4007 アルカリウオッシュ500g471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180g584円	3728 下田さんの釜炒り茶ティーパック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L(香料入)600g 657円	4072 くずの木せんこう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	3722 下田さんの釜炒り粉末茶50g551円	マルシマのお菓子		4008 クエン酸 300g 505円 地の塩	
3193 (板)有機生いもこんにやく250g254円	梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		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rganic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250g286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 ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(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7-ルティ(藤本製茶)3g×10 716円	3508 アーモンドチョコ 55g661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)200g1296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)300g918円	3519 黒棒 8本 376円	4021 泡ハンドソープ 300ml 1263円		料理酒
調味料(ソース、ドレッシング等)		3320 マーメラード 200g 572円	3737 しょうが湯 20g×5 435円 マルシマ	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	
3285 ゆずごしょう 40g 429円	3321 ビーナッツクリーム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	
3286 練りからしチューブ49g 397円	宮崎県産 国産ごま(無農薬)		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」 ゆきスター米使用(佐藤真実さん)	
3287 生おろしわさびチューブ40g452円 5円引	3335 煎り黒ごま(宮崎)30g 566円	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		
3271 焼き肉のたれ 350g 738円 ヒカリ	3336 煎り金ごま(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	
3265 ウスターソース360ml 451円ヒカリ	3337 すり黒ごま(宮崎)30g 583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)58g220円	4030 ちのしおペーパー泡の全身ソープ330ml 1100円	3805 ★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32799円	
3275 中濃ソース 300ml 507円 創健社	3338 すり金ごま(宮崎)30g 583円	光食品のジュース類		4031 詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ280ml 561円	3804 ★いのちの雫 25度 720ml 1589円	
3276 濃口ソース 300ml 507円 創健社	★考える会オリジナル乾麺		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	
3280 オイスターソース 140g 477円	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	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	
3266 トマトケチャップ(大)チューブ500g694円	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	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 2338円	
3267 トマトケチャップ(小)瓶400g595円	3388 ★そうめんふしめん 180g 430円	3745 人參ジュース160g×3缶611円 ひかり無農薬原料	創健社ジュース		3823 井筒ワイン 赤甘口720ml 1597円	
3269 トマトピューレ320g 501円	3391 ★手延べうどん180g471円	3746 1箱人參ジュース160g×30缶5930円 無農薬原料	3754 丹沢サイダー250ml×3缶 397円	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	
3299 平飼鶏の有精卵マヨネーズ 290g 683円 ムソー 10円引	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	4034 ナチュラル石けんはみがきジェル 80g673円	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1747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		3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 2006円	
小麦粉・雑穀・豆		3766 オrganicジンジャーエール250g×3缶 496円	3281 7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味) 500ml 617円	4018 石けんシャンプー-専用リンス(詰替) 400ml 763円	3835 有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4233円	
3047 ★ゆうきスター米粉(白米) 300g 491円限定 休	3362 くず切り 100g 529円	3767 1箱オrganic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	4019 泡で出でるお徳用ソープ(詰替) 1500ml 1346円 別に泡ボトルが必要です		3836 有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 379円
3048 ★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 491円限定 休	3365 国産はるさめ 100g364円 金正食品	3768 オrganicぶどうサイダー250g×3缶 496円	ふりかけ・缶詰		9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 132円	
3009 ★小麦粉500g470円 福岡県・久保さん(無農薬)	3366 ロングパスタ(スパゲッティ)400g 530円	3769 1箱オrganicぶどうサイダー 30缶 4792円	3325 のり佃煮(瓶)95g 441円 創健社	ボックス(太陽油脂)商品		
3011 ★強力粉500g491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	3772 オrganicぶどうジュース160g3缶 562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	40周年記念イベント手拭い	
3098 北海道産 小豆 200g 509円(無農薬)	3370 醤油らーめん3食 661円 創健社	3773 オrganicぶどうジュース160g30缶5450円	3305 えびいりこふりかけ 40g 430円	4042 ハックスチロン ハンドクリーム70g 954円		8996 手拭い 40周年祭記念 クリーン1枚1300円
3075 地だいず 300g 413円 終了	3371 塩らーめん3食 661円 創健社	3781 1箱オrganicりんごジュース190g30缶5129円	3326 ペニ花オイルのツナ缶 90g 562円 10円引	4043 ハックスチロン リップクリーム4g 876円	注文随時受付中商品 1週間~2週間補品に時間を頂きます。	
3097 北海道産 黒豆 200g 509円 (無農薬)	3372 味噌らーめん3食 661円 創健社		3327 さば味付け缶 190g 463円 創健社 5円引	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1907円		
3311 パン粉 国産小麦粉100%使用 150g226円	3374 四川風らーめん3食 777円 創健社	marusan 鍋スープ		4045 ハ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	3600 とり塩鍋スープ 600g 330円	3328 いわし味付け缶 100g 430円 創健社 5円引	4046 ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 740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	3601 みそちゃんご鍋スープ 600g 330円	3348 グラストライ味噌汁5食674円	化粧品		
3096 ★地大豆きなこ 100g319円	竹嶋有機農園		3349 グラストライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食674円	4050 つばき油 92g 1683円 坂本製油	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	
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)	3602 ごま豆乳鍋スープ 600g 330円	本田さんの肥料			4085 スープの力DX 標準価格50600円 期間限定価格46200円
3294 国産有機大豆(北海道産)200g マルシマ462円	3752 りんごジュース(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/5㎡分 1540円	4064 馬油(液状)55ml 1966円 ソンパユ	4096 スーパーカッターカくん 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.4 特別注文書-B

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

翌週届け

配送

火コース 1/20

金コース 1/23

提出日

火コース 1/13
金コース 1/16

harepan (はれぱん)



会の組合員さんで、阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さんです。

季節の酵母ぱん、旬の食材を使った身体が喜ぶぱん、シンプルな食事ぱんを日々楽しくを焼いています。

工程：レーズンから酵母を起こす(5~7日)⇒パンに入れる種をつくる(2日)

⇒生地づくり⇒低温長時間発酵(一晚)⇒焼成⇒できあがり



ハーフカットサイズ

カンパーニュ

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・ライ麦粉(北海道)・沖縄の塩・てんさい糖(北海道)・自家製酵母(オーガニックレーズン)



黒糖ぱん

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・黒糖(沖縄産)・沖縄の塩・自家製酵母(オーガニックレーズン)



ベーグル

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・てんさい糖(北海道)・沖縄の塩・ジャージー牛乳(熊本)・オーガニックはちみつ(カナダ)・自家製酵母(オーガニックレーズンOR季節の果物)

※当日にお召し上がりにならない時は冷凍保存をお願いします。自然解凍後、霧吹きで水分をかけて焼くと美味しいです。

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
1576	カンパーニュ(ハーフカット)	20個限定	225g	511
1577	黒糖パン 小	15個限定	230g	526
1579	ベーグル	30個限定	90g	292

※量目はすべて焼く前の重さですので、実際はもう少し軽くなります。

※生産量に限界がありますので、数量限定での販売となります。

※商品のサイズ・価格は店頭での販売のものとは別になります。

Harepanさんは毎週金曜日のみ店頭での販売もされています。

白い壁に鮮やかな青色のドアがとても印象的なお店です。

今回注文を取らせて頂いたパン以外にもたくさんのパンがありますので、是非お店にも足を運んでみてください。

また、インスタグラムでその日のメニューの確認・注文も出来ますので一度ご覧いただき、フォローしてもらえればと思います。

ホームページ <https://www.harepan2416.com>

※住宅地につき、路上駐車は近隣のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

No.4 特別注文書-B

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

配送	火コース 1/27	金コース 1/30	提出日	火コース 1/13	金コース 1/16
----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

パプアニューギニア海産(大阪府) 「船凍 天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた、たくましい天然えび。漁獲してすぐに船の上で急速凍結。だから食感や風味が別格です。えびは鮮度が悪くなると殻が黒くなります。そのため天然ですら黒変防止剤などの薬を使うようですが、PNGでは鮮度重視で作業を行い、殻が黒くなる前に急速凍結しますので薬品等は一切使用しません。



1781 PNG天然えび(殻付)
200g
殻付きの天然エビが200g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1782 PNG天然むきえび
120g
殻をむいた天然エビが120g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1783 PNG天然えびあらずり
120g
天然エビ100%のあらめのすり身お鍋や海老かつがおすすめ。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1784 PNG天然えびフライ
120g(Lサイズ*約6尾)
冷凍のまま加熱した油で揚げてください
(原材料)・天然エビ・小麦粉(石川、岩手/金沢大地)・パン粉(岩手県産小麦/桜井食品)・水(徳島県)

1786 PNG天然えびコロフライ
100g 3Lサイズ以上の大きなサイズをぶつ切りにして、パン粉をつけました。太い部分を贅沢に使ってあります。

	商品名	規格	注文数	価格(税込)
1781	PNG 天然えび(殻付き)	200g	10円引	1,204
1782	PNG 天然むきえび 一番人気!	120g		999
1784	PNG 天然えびフライ(Lサイズ*)	120g		1,067
1786	PNG 天然えびコロフライ	100g	休止	1,119
1783	PNG 天然えびあらずり	120g	休止	966

「成清海苔店」

「秋芽一番摘み」の海苔にこだわっており、酸処理していません。創業当時より無添加・無着色・化学調味料不使用にこだわっています。



皿垣漁協産焼のり
全型10枚
格付等級検査に実際に食味をする「味検査」を導入した皿垣漁協産の「秋芽一番摘み」の海苔に限定。見た目より味を重視した生産を行う皿垣漁協の自信作!シャキシャキとしていて口に含むとやわらかい。味は漁協のお墨付き!



おにぎり用焼のり
2つ切り10枚×3袋
秋芽一番摘みの海苔を、用途に合わせて2つ切りにした焼のり。保存や持ち運びに便利なチャック付小袋。おにぎりをお召し上がり直前に巻いてお使いください。



焼きざみ海苔20g
秋芽一番摘みの海苔をきざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特製の香りと口どけ、そして旨みが特徴です。



味付おかず海苔
8つ切り20枚×6袋
海苔の味を引き出す味付けを重視し、国産の原材料を元に素材の味を大事にしました。海苔はもちろん秋芽一番摘みです。



カット焼海苔青のり混り
8つ切り80枚
一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。

	商品名	規格	注文数	税込価格
5831	焼のり 15円引	全型20枚		1,164
5832	皿垣漁協産焼のり 15円引	全型10枚		1,401
5833	おにぎり用焼のり	2つ切り10枚×3袋		1,353
5834	焼きざみ海苔	20g入り		543
5835	味付おかず海苔	8つ切り20枚×6袋		1,259
5836	カット焼海苔青のり混り	8つ切り80枚		1,102
5837	味のりふりかけ	50g		566
5838	梅かつおふりかけ	50g		661
5839	鮭ふりかけ	40g		802

No.4 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 1/27	金コース 1/30	提出日	火コース 1/13 金コース 1/16
-----	-----------	-----------	-----	------------------------

	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						
3277	カレーの壺ペッパー (黒ホール)20g	定例注文	432	5725	干しいちじく 120g		842
3228	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き)20g	終了	389	5720	ドライマンゴー 65g		626
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml		389	5757	ドライパイナップル 60g		561
5708	カレーの壺チャツネ 260g		734	5876	ブルーベリー 120g		691
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		562	5724	ドライクランベリー 80g		562
5705	カレーの壺マイルド200g		702	5727	レーズン 165g		497
5706	カレーの壺オリジナル200g		702	5742	ドライフルーツナッツミックス90g		626
5707	カレーの壺スパイシー200g		702	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		691
5782	カレーの壺 カルボルカレーペースト		378	5745	アーモンド 70g		691
5783	カレーの壺 ジャフナカレーペースト		378	5751	ピスタチオ 70g		691
5763	トルト・カレーの壺 秣ンカレー 辛口 180g		562	5735	クルミ(生) 65g		691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		562	5734	マカデミアナッツ 65g		691
5764	トルト・カレーの壺 秣ンカレー 中辛 180g	終了	497	5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g		691
5995	トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口180g	終了	562	5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g 3月リニューアル		691
	飲み物			5736	よくばりナッツ 80g		691
5864	ドリップコーヒーゼリー 12包セット		2,851	5887	徳用ミックスナッツ 200g		1,490
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 150g		994	5888	徳用アーモンド(食塩不使用)230g		1,598
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 150g	定例注文書	991	5889	徳用クルミ(生) 200g		1,490
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 150g		994	5848	きなこクルミ 65g		497
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 150g		994	5758	黒糖クルミ 65g		497
5711	シンガンパティ紅茶 100g	終了	540	5723	メープルアーモンド 40g		562
5710	アールグレイ紅茶 80g		864	5738	カシューナッツ カレー味 60g		594
5709	ダーズリンティー 80g	終了	1,296	5740	カシューナッツ カレー味スパイシーホット 50g		594
5746	ティンパツ アールグレイ紅茶1.8g×14包	終了	518	5867	スドン村の黒くるみ 55g	終了	583
5715	ココア 110g 来月値		713		チョコレート		
5712	チャイパック 3g×12		497	5967	有機ミルクチョコレート 100g		993
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g(13g×5包) 来月値		648	5968	有機ビターチョコレート 100g		993
5990	Stick 黒糖ココア 65g(13g×5包) 来月値		648	5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g		1,058
5993	ぼくらが作った煎茶 70g		918	5969	有機カカオ71%チョコレート 80g		1,058
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g		648	5845	有機塩キャラメル&ナッツ植物性チョコレート 80g		1,036
5767	林農園の烏龍茶 70g		950	5966	有機ソルト&キャラメルチョコレート80g		1,036
5769	林農園の烏龍茶(ティンパツ)1L用(5g×12包)		691	5973	有機カカオニブチョコレート 80g		1,058
5768	林農園の烏龍茶(ティンパツ)(1.5g×10包)	終了	518	5971	有機ホワイトチョコレート 80g		1,101
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー15g×5包		756	5972	有機ウィンターチョコレート 100g		1,101
				5753	Artisan有機オレンジビターチョコ 40g		599
5877	ヒマラヤ山麓ハチミツ 300g	終了	1,944	5754	Artisan有機ジンジャーレモンチョコ 40g		599
5868	リックさんのメープルシュガー 125g		1,210	5846	Artisan有機レーズン&ヘーゼルナッツチョコ 40g		599
3279	リックさんのメープルシロップ 330g <small>定例注文書でご注文ください</small>		1,598	5779	抹茶チョコ×カシュー 35g		561
5873	シンガラジャの天日塩 150g	終了	410	5778	塩チョコ×カシュー 35g		561
5772	オートミール 450g		950	5730	クランベリーチョコ 40g		561
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g		1,166	5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g		561
5732	グラノーラクランチメープル 40g		518	5793	クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ40g		561
5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g		518	5728	珈琲豆チョコ 50g		561
5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g		518	5847	ラムレーズンチョコ 40g		561

※リックさんのメープルシュガー在庫なくなり次第販売中止(2026年3月頃)!



ライブコットン・快適天然素材 2026年-①

冬のメリノン商品

羊毛素材の温かいアイテムたち

メリノン

特殊な編み方により編み上げた羊毛素材のこと。表側はムートンのようなびっしりと毛足のある羊毛で、裏側はフラットな編地になっています。ニット製品なので洗濯機で洗えるのが特徴です。

■メリノンのマフラー

柔らかいメリノウールをたっぷり使ったげいなくマフラー。表面が起毛しており、まるでブランケットのようなふんわりとした肌触りです。バッグに入れて持ち運べて、リットと取り出して、スナップボタンで簡単に着用できます。色はどんな洋服にも合わせやすいグレーです。



スナップボタンで簡単に留められます。



●素材/パイル: 羊毛100%
●グランド: ポリエステル100%
●生地: ポリエステル100%
●サイズ: 約58cm
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L74148
6,000円(税込6,600円)

■メリノンの室内履き(ブーツタイプ)

足首まで温かいブーツタイプの室内履きです。柔らかい底地はフローリングや絨毯を傷めないで家中どこでも使用できます。羊毛素材の1枚仕立てなので柔らかく足にフィットします。汚れたらネットに入れて洗濯機で洗濯できるので衛生的です。



●素材/パイル: 羊毛100%-グランド: ポリエステル100%
●生地: ポリエステル100%
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L74124 M 23-24cm

L74131 L 24.5-25.5cm

各7,000円(税込7,700円)

■メリノンの毛布

品質保証のクォールマーク付きです。

冬の定番商品 ふかふかのウールが心地良い眠りに誘います

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



※パイル(ウール起毛)は片面のみ。



乾燥が気になる寒い冬の夜はメリノンに包まれてぐっすり。

※パイル(ウール起毛)は片面のみ。

■メリノンのひっじ掛け毛布

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



L74216 シングル 140×200cm(約2.0kg) 27,000円(税込29,700円)

L74223 セミダブル 160×200cm(約2.3kg) 31,000円(税込34,100円)

●素材/【表地】パイル:ウール100%(メリノ種)
【裏地】グランド:ポリエステル100%
【生地】ポリエステル100%
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

■メリノンのひっじ敷き毛布

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



L74247 シングル 100×205cm(約1.8kg) 23,000円(税込25,300円)

L74254 セミダブル 120×205cm(約2.1kg) 27,000円(税込29,700円)

●素材/【表地】パイル:ウール100%(コリデール種)
【裏地】グランド:ポリエステル100%
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

■メリノンのスリッパ **NEWモデル**

足を入れた瞬間からあたたかいスリッパ。一度履いたら脱ぎたくなくなってしまふわもこで気持ち良くやさしい履き心地です。スライパーニットという特種な編み方により、羊毛のあたたかさが足裏から伝わり、足全体がボカボカになるのがメリノンのスリッパの大きな特徴です。底部分も柔らかい素材で出来ているので、畳、フローリングだけでなく、カーペットの部屋など家中どこでもご使用になれます。また、ご家庭で洗濯できるのもうれしいポイントです。2025年版からテープをポリエステルに変更し、より丈夫で長くお使いいただけるようリニューアルしました。



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



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

Mサイズ(22-23cm)

- L75428 グレー
- L75381 ブラウン
- L75343 ベージュ

Lサイズ(23-24cm)

- L75435 グレー
- L75398 ブラウン
- L75350 ベージュ

各**7,200円**(税込**7,920円**)

LLサイズ(24.5-25.5cm)

- L75442 グレー
- L75404 ブラウン
- L75367 ベージュ

3Lサイズ(26-27cm)

- L75459 グレー
- L75411 ブラウン
- L75374 ベージュ

各**7,900円**(税込**8,690円**)

●素材/内側=パイル/羊毛100%・グランド/ポリエステル100%
●外底=マイクロファイバー100%・テープ=ポリエステル100%
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

■メリノンのスリッパ用インソール

「メリノンのスリッパ」の羊毛部分は、体重に圧迫され徐々にフェルト化してきます。そうしたときにこのインソールを敷くと、ふんわりした感触が戻り、温かく快適にお使いいただけます。



●素材/裏(パイル部分)=羊毛100%・裏(グランド部分)=ポリエステル100% ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- L74452 M 22-23cm
 - L74469 L 23.5-25cm
 - L74476 XL 25.5-27cm
- 各**2,500円**
(税込**2,750円**)

■メリノンのパジャマ(ウエストリブ付き)

天然素材の温かさ抜群のパジャマです。全体は温かみのある裏起毛の綿素材を使用。特に寒さを感じやすい(手首・足首)の裏側には羊毛を使い冷たい空気をシャットアウト。襟の内側は敏感肌の方にも安心して使って頂けるように首の部分だけ柔らかいオーガニックコットンを使用。ウエスト回りは柔らかく体にフィットした腰巻きタイプでお腹を冷やしません。



腰巻付までおなかまわりもしっかり温か



手首部分に羊毛で冷気の侵入をシャットアウト

足首部分も羊毛で冷気の侵入をシャットアウト

襟の内側はオーガニックコットン

●素材/本体=綿100%・裏起毛(オーガニックコットン)・手首=パイル/羊毛100%・グランド/ポリエステル100%・ウエスト(リブニット)=綿98%・ポリエステル2%
●サイズ/Mサイズ(上半身)バスト106cm、袖丈27cm、肩丈57cm、肘間72cm、身長166cm、コンパ36cm、ウエスト63cm、ウエストエスト: 66-72cm、Lサイズ(上半身)バスト113cm、袖丈27cm、肩丈57cm、肘間72cm、身長170cm、コンパ36cm、ウエスト66cm、ウエストエスト: 69-74cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- L77316 グレー M
 - L77323 グレー L
 - L77330 ピンク M
 - L77347 ピンク L
- 各**24,000円**
(税込**26,400円**)

■メリノンのひっじのひざ掛け(フリース)

片面に毛足24mmのメリノンをたっぷり使用。毛足の中の温まった空気で自然の温かさが持続します。小ぶりで扱いやすく、リビング・寝室・アウトドアや車内など、あらゆる生活シーンでお使いいただけます。かわいい羊のワンポイントアップリケ付き。



●素材/裏起毛=ポリエステル100%・裏起毛(フリース)=羊毛100%・グランド/ポリエステル100% ●サイズ/約95cm×74cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L75992
10,500円
(税込11,550円)

■メリノンのルームウェア

背中にメリノンを使ったルームウェア。厚手のフリースなので、前身頃と袖には裏起毛を付けず、家事をするときも袖が邪魔にならないよう短めにし、動きやすい仕様になりました。家で暖かく過ごすための部屋着として、またちょっとそこまでのワンマイルウェアとしても日常的に活躍する便利な上着です。



冷えやすい背中にウールがたっぷりです。

婦人/ベージュ 婦人/ブルーグレー

●素材/生地=表起毛(背起毛)ポリエステル75%・レーヨン25%・裏起毛(背中部分)ウール100%・グランド/ポリエステル100%・裏起毛(袖口部分)ポリエステル95%・トリラングラーブ/ポリエステル100% ●サイズ/【婦人】バスト112cm、肩45cm、袖丈36cm、身長170cm、コンパ36cm、ウエスト63cm、ウエストエスト: 66-72cm、【紳士/L】胸囲130cm、袖丈36cm、身長180cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)



紳士/グレー

- L75855 婦人 ブルーグレー
 - L74483 婦人 ベージュ
- 各**21,000円**(税込**23,100円**)

- L76074 紳士 M グレー
 - L76081 紳士 L グレー
- 各**22,000円**(税込**24,200円**)

■メリノのニット帽子

素材感や色が異なる4種類の糸を編み込んで模様を作った多色編み。裏側は顔周りと首を覆うようにふわふわのメリノが付いて温かく快適です。毎日の寒さ対策にメリノでしっかり防寒。寒くて辛い冬の通勤・通学に、ランタースポーツでも大活躍します。



●素材/帽子本体:ウール77%・ナイロン13%・アクリル13%
生地:パイル毛100%・グラッド=ポリエステル100%
●サイズ/前後2段階:約56・57・58cm ●日本製 ●洗濯/手洗

L75985 11,000円(税込12,100円)

■メリノのニットベスト

素材感の違う4種類の糸を編み込んで模様を作った多色編み。すっきり巻けるよう裏地の上部に布で背中から腰にかけてはメリノの仕掛けになっています。メリノ部分は取り外し可能で、冬、春、秋の3シーズン着られます。糸と編みの性質上、色の出かたには多少の違いがあります。メリノのニット帽子と合わせてコーディネートするとおしゃれで温かくお出かけしていただくことができます。



●素材/ベスト本体:ウール77%・ナイロン13%
・アクリル13% 裏地:羊毛部分:パイル毛100%
グラッド=ポリエステル100% 背中部分:ポリエステル95% 綿3%
●サイズ/M:バスト118cm、肩幅38cm、長さ63cm
L:バスト122cm、肩幅40cm、長さ65cm
●日本製 ●洗濯/手洗、安にはドライクリーニング

L75961 M 各35,000円(税込38,500円)
L75978 L

■メリノのカラープチマフラー

通常の長尺のマフラーよりも丈が短く、極も細めに作られたマフラー。も足の長いウールをたっぷり使っているのでも暖か。コンパクトなサイズ感なので、首元ですっきりと収まり、全体のコーディネートが邪魔しません。寒いボンボンに過すだけなので着脱が簡単。ちょっとしたお出かけや寒い時にサッと取り出して使えます。グレイッシュ系の優しい色なので洋装に合わせやすく、ランポイントのカラーが引き立ちます。



●素材/パイル毛100%、グラッド=ポリエステル100%、ゴム・ポリエステル75%・ポリウレタン25% ●サイズ/長さ約43cm、幅約7cm(首まで) ●洗濯/洗濯機(ネット)

L73967 グレー
L73974 ピンクグレー 各3,900円(税込4,290円)
L73981 ブルーグレー

■メリノのひざ下まくら

お休みするときに、ひざの下に入れると足がとても楽です。カバーはフカフカのメリノ素材なので、ひんやり感がなく温かく快適です。カバーのみ洗濯が可能です。



●素材/カバー:羊毛100%、生地:ポリエステル100%、クッション:綿100%、中綿に:ポリエステル100%、フラスター:ポリエステル100%
ポリエステル、ラミネート部分:重層ポリエステル、一部部分(手袋と足袋)アルミ ●サイズ/長さ:約33cm、幅:約15cm、高さ:約40cm
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用) ※カバーのみ

L77828 6,800円(税込7,480円)

■メリノのおやすみベスト

裏地に温かい羊毛をたっぷり使用しているので、就寝時やお風呂上りの肩や背中をしっかり温めてくれます。和のないベストは腕も動かしやすい着用したまま家事もしていただけます。



●素材/生地:ポリエステル100%、裏地:羊毛100%、ボタン:ポリエステル、ボタンカバー:ポリエステル ●サイズ/バスト:80-103cm、肩幅:33cm、長さ:43cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L76005 ベージュ 13,800円(税込15,180円)

■メリノの湯たんぽカバー

湯たんぽの温度をやわらげ、温かさを調整してくれるので安全かつ快適に使えます。ふわふわのカバーは湯たんぽの温かさを長時間保ち、足元をやさしく温め続けてくれます。



●素材/生地:パイル毛100% (本体:ポリエステル100%、フラスター:ポリエステル) 裏地: ●サイズ/縦:29cm、横:39cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用) ※湯たんぽは付属していません。

L74025 6,000円(税込6,600円)

■メリノのまる座布団(羊毛シート入り)

薄い中綿入りの羊毛座布団。薄くても、毛玉のある羊毛と中綿の羊毛がダブルで温かく快適です。柔らかいので、どんな椅子にも馴染みやすく便利です。椅子のひんやり感が無いので、スポーツ観戦やキャンプなど野外の椅子にもおすすめ。小さく畳んで携帯可能。裏は滑り止めの布になっているので、滑りにくい状態でお使いになれます。



●素材/表:羊毛100%、裏:ポリエステル100%、中綿:羊毛100%、生地(化学発色):ポリエステル100%
●サイズ/直径30cm、厚さ2cm、重さ110g
●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L74438 3,500円(税込3,850円)

■メリノのマルチブランケット

多目的に使えて1枚あると便利な毛布。内側にたっぷりの羊毛が敷き詰められているので保温性に優れています。ひざ掛けとしても、オフィスや、キャンプなどのアウトドアでも活躍します。



●素材/表地:ポリエステル75%、レーヨン25% 裏地:パイル毛100%
●サイズ/縦約100cm、横約150cm
●重量約1.0kg ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L74445 ブルーグレー 17,200円(税込18,820円)

■メリノのひつじクッション

羊毛の柔らかさを実感できるかわいらしいクッション。肘や腰周りのクッションとして、カーブした形が頭、背中などにやさしく寄り添い、リラックスできます。



●素材/本体:羊毛100%、中綿:ポリエステル、中綿:綿、調子:ポリエステル・ポリエステル、綿糸糸レーヨン ●サイズ/全長:約65cm、幅:約62cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用) ※洗濯できるのはカバーのみ

L74049 13,600円(税込14,960円)

シルク&コットン二重織レッグウォーマー/足首ウォーマー

ライブコットンといたらコレ!
発売20年を超える定番の人気商品です

■シルク&コットン二重織レッグウォーマー 45cm



厚手でボリュームのあるレッグウォーマー。足下の保温や冷え対策におススメ。内側に吸湿性(汗を吸って)・放湿性(外に出す)に優れたシルクを、外側には丈夫なコットンを使用。とっても温かいのに蒸れにくく快適な着用感が人気です。



●素材/絹71%、シルク(絹織物系)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3%
●サイズ/長さ約45cm(足首まで) ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- | | | | |
|--------|----------|--------|----------|
| L46527 | ブラック | L46572 | ワインレッド |
| L46534 | グレーメランジ | L46633 | スモキーパープル |
| L46558 | ネイビーメランジ | L46640 | ココア |
| L46566 | マスタード | L46657 | オリーブ |
- 各2,400円
(税込2,640円)

■シルク&コットン二重織足首ウォーマー 20cm

冷えやすい足首回りをピンポイントで温めてくれるウォーマー。コンパクトなので持ち運びにも便利です。着け外しが簡単なサイズだから寒暖差が気になる季節に特にオススメです。



●素材/絹71%、シルク(絹織物系)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3%
●サイズ/長さ約20cm(足首まで) ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- | | | | |
|--------|----------|--------|----------|
| L46824 | ブラック | L46886 | ワインレッド |
| L46862 | グレーメランジ | L47036 | スモキーパープル |
| L46855 | ネイビーメランジ | L47043 | ココア |
| L46879 | マスタード | L47050 | オリーブ |
- 各1,700円
(税込1,870円)

■シルク&コットン二重織レッグウォーマー 55cm



55cmのロングタイプ。伸ばすとひざ回りまできます。ひざまでしっかりと温めたい方におすすめです。
(※左のモデル写真はひざまで伸ばさずにご覧いただいております)

- 素材/絹71%、シルク(絹織物系)20%・ポリエステル6%・ポリウレタン3%
●サイズ/長さ約55cm(膝まで) ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)
- L36979 ブラック 2,600円
(税込2,960円)

二重織の特徴

内側がお肌に優しいシルクになっているので素肌に触れるように着用するのがおすすめです。自然な温かみを実感していただくことができます。ふくらはぎは第二の心臓といわれており、ここを温めることにより血流の活性化につながり、身体全体が温まるといわれています。何度かの改良を重ね、締め付けすぎず、緩すぎず適度な着用感にたどり着きました。外側は丈夫な綿糸を用いています。



■シルク&コットン二重織レッグウォーマー・ワイド 45cm

発売からおよそ20年、ライブコットンを代表する人気商品である「二重織レッグウォーマー」のワイドタイプ!! レギュラーシリーズより約2cm幅を広げて、よりゆったり履いていただけるタイプにしました。家でのリラックスタイムや睡眠時の締め付けが気になる方、脚がむくみやすい方にとくにオススメです。カラフルな5色のパステルカラーと定番色の「ブラック」よりお選びいただけます。カラフルなレッグウォーマーで心も身体もリラックスしながら温活してみませんか。



●素材/絹65%、シルク(絹織物系)25%・ポリエステル6%・ポリウレタン4% ●サイズ/長さ約45cm(足首まで) ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- | | |
|--------|--------|
| L46350 | ベビーピンク |
| L46367 | ライラック |
| L46374 | スカイブルー |
| L46381 | ミント |
| L46398 | レモン |
| L46404 | ブラック |
- 各2,400円
(税込2,640円)



■シルク&オーガニックコットン二重織ネックウォーマー

内側シルク、外側オーガニックコットンの2枚仕立て。内側を上質なシルク(絹糸)にすることで、心地よい肌触りに。長時間着けていても肌への負担がなく、薄く、軽いので首まわりのゴワつきも気になりません。首元の保温、UV対策にお使いいただけます。



●素材/絹(絹織物系)44%・シルク(絹織物系)35%・オーガニックコットン21% ●サイズ/長さ約19cm(高さ約9cm(首まで)) ※ニット製品のため商品によってサイズ感が異なります。 ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- | | |
|--------|---------|
| L38638 | ストーングレー |
| L38621 | ライトピンク |
| L38645 | ライトベージュ |
- 各1,600円
(税込1,760円)

■シルク&コットン二重織ウエストウォーマー

内側シルク、外側コットンの2枚仕立て。内側がお肌に優しいシルクなので、直にお肌に着用していただくことができます。ほどよい厚みの販売は柔らかく、お腹を中心にしっかりと温められていると実感することができます。



●素材/絹69% (※OC生成はオーガニックコットン)・シルク(絹織物系)20%・ナイロン6%・ポリエステル4% ●サイズ/ウエスト: S8 B50 ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

- | | |
|--------|---------------------|
| L38010 | ブラック |
| L38027 | グレー |
| L38058 | OC生成(オーガニックコットンを使用) |
- 各2,000円(税込2,200円)

衣の安全と快適を提案する

ライブコットン

●耐洗後、色褪した商品の返金はご遠慮ください。
●在庫物と実物とはイメージ色が多少異なることがあります。

No.4 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 1/27

金コース 1/30

提出日 火コース 1/13
金コース 1/16

快適天然素材 2026-1

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
	74148	メリノンのマフラー		グレージュ	6,600
	74124	メリノンの室内履き(ブーツタイプ)		M 23~24cm	7,700
	74131			L 24.5~25.5cm	7,700
	74216	メリノンのひつじ掛け毛布		シングル	29,700
	74223			セミダブル	34,100
	74247	メリノンのひつじ敷き毛布		シングル	25,300
	74254			セミダブル	29,700
	75428	メリノンのスリッパ Mサイズ (22~23cm)		グレー M	7,920
	75381			ブラウン M	
8361	75343			ベージュ M	
	75435	メリノンのスリッパ Lサイズ (23~24cm)		グレー L	7,920
	75398			ブラウン L	
8362	75350			ベージュ L	
	75442	メリノンのスリッパ LLサイズ (24.5~25.5cm)		グレー LL	8,690
	75404			ブラウン LL	
	75367			ベージュ LL	
	75459	メリノンのスリッパ 3Lサイズ (26~27cm)		グレー 3L	8,690
	75411			ブラウン 3L	
8363	75374			ベージュ 3L	
	74452	メリノンのスリッパ用インソール		M 22~23cm	2,750
	74469			L 23.5~25cm	
	74476			XL 25.5~27cm	
	77316	メリノンのパジャマ(ウエストリブ付き)		グレー M	26,400
	77323			グレー L	26,400
	77330			ピンク M	26,400
	77347			ピンク L	26,400
	75992	メリノンのひつじのひざ掛け(フリース)		約65cm×74cm	11,550
	75855	メリノンのルームウェア		婦人 ブルーグレー	23,100
	74483			婦人 ベージュ	23,100
	76074			紳士 M グレー	24,200
	76081			紳士 L グレー	24,200
	75985	メリノンのニット帽子		頭囲：約56~57.5cm	12,100
	75961	メリノンのニットベスト		M	38,500
	75978			L	38,500

※下着類の交換・返品は出来ません。

※交換・返品をご希望の場合、往復または片道分の送料をご負担頂きます。

No.4 特別注文書

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

配達日 **火コース 1/27**

金コース 1/30

提出日 **火コース 1/13**
金コース 1/16

快適天然素材 2026-1

注文NO.	チラシNo	商品名	注文数	カラー・サイズ	価格
8697	73967			グレー	4,290
8698	73974	メリノンのカラープチマフラー		ピンクグレー	4,290
8699	73981			ブルーグレー	4,290
	77828	メリノンのひざ下まくら		長さ 約55cm	7,480
	76005	メリノンのおやすみベスト			15,180
8359	74025	メリノンの湯たんぽカバー		縦29cm・横39cm	6,600
8700	74438	メリノンのまる座布団 (羊毛シート入り)		直径 約38cm	3,850
	74445	メリノンのマルチブランケット		ブルーグレー 約150cm×90cm	18,920
8709	74049	メリノンのひつじクッション		全長 約95cm	14,960
8261	46527	シルク&コットン 二重織レッグウォーマー45cm		ブラック	2,640
8259	46534			グレーメランジ	
8517	46558			ネビメランジ	
8682	46565			マスタード	
8740	46572			ワインレッド	
8752	46633			スモキーパプル	
8753	46640			ココア	
8797	46657			オリブ	
7221	46824	シルク&コットン 二重織・足首ウォーマー 20cm		ブラック	1,870
7091	46862			グレーメランジ	
8741	46855			ネビメランジ	
7092	46879			マスタード	
8662	46886			ワインレッド	
8754	47036			スモキーパプル	
8800	47043			ココア	
8755	47050		オリブ		
8746	36979	シルク&コットン 二重織レッグウォーマー 55cm		ブラック	2,860
	46350	シルク&コットン二重織レッグウォーマー・ワイド45cm		ベビーピンク	2,640
	46367			ライラック	
	46374			スカイブルー	
	46381			ミント	
	46398			レモン	
	46404		ブラック		
	38638	シルク&オーガニックコットン二重織 ネックウォーマー		ストーングレー	1,760
	38621			ライトピンク	
	38645			ライトベージュ	
8035	38010	シルク&コットン二重織ウエストウォーマー		ブラック	2,200
8802	38027			グレー	
8835	38058			OC生成	

※下着類の交換・返品は出来ません。

※交換・返品をご希望の場合、往復または片道分の送料をご負担頂きます。

けんこ

396

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



中戸川 貢先生
(なかとがわ みつぐ)

1969年生まれ。食品機械メーカー、清酒メーカー、お餅メーカー、醤油メーカー勤務を経て、NPO法人食品と暮らしの安全基金で、主に加工食品のミネラル成分や食品添加物「リン酸塩」の調査を担当。独立後は、食品企業の品質管理や販売支援を行うほか、ミネラル不足や添加物について全国各地で講演を行っている。一般社団法人ナチュラル&ミネラル食品アドバイザー協会代表理事。加工食品ジャーナリスト。著書に「ワースト添加物」(ユザブル)がある。

手軽に入れるファミレスやファストフード店が増え、スーパーやコンビニに行けば、いつでもバラエティ豊かな総菜や弁当などを買うことができ世の中になりました。便利な反面、外食や調理済食品ばかりに頼っていると、

心配なのが食品添加物のとりすぎです。添加物はミネラルの吸収を阻害するため、ミネラルが不足する「新型栄養失調」を招く危険があるといえます。とはいえ、現代社会において、添加物を完全に避けるこ

とは困難です。ミネラル不足を防ぎ、健康を守るにはどうすればよいのでしょうか。全国各地で、食品添加物やミネラル不足に関する講演を行っている加工食品ジャーナリストの中戸川貢先生に、食品の選び方やミネラルの補給法についてお聞きしました。

食品添加物が「新型栄養失調」の原因に！
ミネラル不足を防ぐ食品の選び方
加工食品ジャーナリスト 中戸川貢先生に聞く

ワースト添加物
これらは避けた
人気食品の裏分け方



水煮食品やリン酸塩の増加がミネラル不足の引き金に

「ミネラルやたんばく質が不足する」「新型栄養失調」が増えているそうです。

中戸川 「新型栄養失調」はある特定の栄養素が不足する状態をいいます。高齢者のたんばく質不足はフレイルにつながるという点がよく知られていますが、もう一つ増えているのが、外食や調理済の食品に頼った生活をしている人によく見られる「ミネラル不足」です。

ミネラルが不足すると、免疫力低下、倦怠感、貧血、イライラ、冷え性など、さまざまな不調につながります。食べた添加物や農薬を分解するのもミネラルの役目なので、ミネラルが不足していると添加物や農薬の排出もつまづいきません。

少子化の傾向が続いているにも関わらず、2000年ごろから発達障害の子どもの数が増えているのですが、原因の一つにミネラル不足があるのではない

かと考えられています。

「新型栄養失調が増えた原因として、どのようなことが考えられますか。」

中戸川 まず、ファミレスやファストフード店が増えてきたことが挙げられます。ほとんどのファミレスやファストフードは、セントラルキッチン方式をとっています。野菜などの材料はあらかじめ下ゆでされ、サラダの材料も切って洗浄されているので、その時点でミネラルはほとんど抜け落ちてしまいます。いわば「ミネラル抜き済み」の料理を食べているというわけです。

また、添加物の重合リン酸塩の使用が増えてきたことも問題です。よく使われるのが「ポリリン酸ナトリウム」「ピロリン酸ナトリウム」「メタリン酸ナトリウム」で、食品の色を保ち、フワフワ、プリプリとした食感を保つ働きがあるのですが、体内に入ると腸でミネラルと結合し、腸内細菌が利用する前に排出してしまいます。摂取したミネラルがリン酸塩につかまって排出

されてしまうので、結果的にミネラル不足になってしまうのです。リン酸塩は「pH調整剤」や「膨張剤」にも使われていることがあるので、この表示を見たらミネラルを補って食べましょう。

「ミネラル不足を防ぐには、食品をどのように選ぶとよいですか。」

中戸川 スーパーで販売されている総菜の多くは水煮され、ミネラルが抜けた業務用の食材を使っています。このため、総菜をよく食べる人はミネラル不足になりやすいです。水煮野菜は家庭用にも販売されていますが、このような野菜を使って料理をしても、ミネラルはほとんどとれません。

最近はやりの「おぼし」をせず、pH調整剤を使わずにパックして加熱処理した商品が販売されるようになりました。このような商品なら、ミネラルを

摂取することができます。

カット野菜は加熱されてはいませんが、野菜がカットされ、殺菌洗浄される工程で水溶性のミネラルがかなり抜け落ちてしまっています。

ミネラルをしっかりと摂取するには、野菜を丸ごと買って家で調理するのがいいです。調理する時間がない人は、ミニトマトやベビーリーフなど、包丁いらずの野菜を選ぶのも一つの方

<表1>

中戸川先生おすすめ！ミネラル補給食材

- アーモンドフィッシュ
- ゴマたっぷりのせんべい
- もずく、ヒジキなどの海藻
- 雑穀や煮干しのふりかけ
- 納豆・豆腐
- ゴマ
- のり
- 無添加のかまぼこ類



<表2>

中戸川先生が避けている添加物

●人工甘味料

アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムKの3種類を組み合わせた商品が多い。糖尿病や肥満などのリスクを高めるという研究報告がある

●合成着色料

石油から作るタール色素で、「赤3」「青1」のように、色に番号がついている。発がん性の疑いがあるものもある

●合成保存料

微生物や雑菌の繁殖を抑える。ソルビン酸、安息香酸など

●防カビ剤

イマザリル、オルトフェニルフェノール(OPP)、チアベンダゾール(TBZ)など。カビ毒を防ぐが、発がん性や催奇形性(胎児に奇形を引き起こす作用)のリスクあり

●発色剤

食品を色鮮やかに保ち、日持ちを良くする。発がん性も心配

●たんぱく加水分解物(食品扱い)

添加物ではなく食品扱いのうま味調味料。子どものアレルギーを引き起こすリスクが高い

●化学調味料

アミノ酸系のうま味調味料。味覚障害や塩分とりにすぎにつながりやすい

●パーム油(食品扱い)

常温で固体の植物油。心臓病のリスクを高める

●乳化剤

本来混じり合わない水と油などを均一にする。腸内フローラを変化させ、炎症の引き金になる

●加工澱粉と増粘多糖類

加工澱粉は増粘剤、安定剤などとして使われる。増粘多糖類のカラギナンは発がん性が疑われる

バナジウムやコバルトなどの微量ミネラルは配合されていない商品がほとんどです。そのうえ、微量ミネラルは腸内細菌が利用する前にリン酸塩につかまりやすいので、どうしても不足しがちです。

一般的な食品

法です。もう一つ気を付けてほしいのが水の選び方です。スーパーなどで会員になると純水を無料でもらえるサービスマスがあります。純水を使うと、コーヒーやお茶のうまみがよく出ておいしくなるので、ペットボトルのお茶の原料としてもよく使われ、「純水仕立て」などと謳って販売されていますが、実はミネラルがすべて取り除かれた水なのです。そのため、家庭での飲み水や料理を純水ですべてまかなうと、ミネラル不足に陥りやすいです。

スーパーから重い純水をせっせと運んでミネラル不足になるなら、蛇口から出るミネラル豊富な水道水を飲んだほうがよいと思います。トリハロメタンやPFOA(有機フッ素化合物の一種)が心配な人は、家庭用の浄水器を使いましょう。ただし、逆浸透膜の浄水器はミネラルを取り除いてしまうので、それ以外の浄水器を使うこと。純水を使った飲み物でも、茶葉からミネラルがとれるお茶はまだよいのですが、コーラやサイダーなどを日常的に飲むと三

ミネラル不足に陥りやすいので注意しましょう。おやつや食材のちよいでミネラルをかしこく補給ーミネラルはサプリメントで補ってもよいですか。中戸川 医師に処方されたサプリメントならよいのですが、素人判断で特定のミネラルを摂取するのは危険です。ミネラルには相互作用があり、過剰摂取によつてほかのミネラルの吸収を

阻害することがあるからです。たとえば、カルシウムをとりすぎると鉄の吸収が阻害され、鉄をとりすぎるとマンガンの吸収が阻害されます。特定のミネラルのとりすぎは、他のミネラル不足を引き起こすことがあるので注意が必要です。私たちの体内では、さまざまなミネラルが影響しあい、チームワークで働いています。そのすべてをバランスよく摂取できればよいのですが、市販のミネラルのサプリメントには、多くても10種類のミネラルしか含ま

でもミネラル不足を補うことができず(表1)海藻や納豆をよく食べ、いろいろな料理にトマヤのりをふりかけてみましよう。おやつにおすすめなのがアーモンドフィッシュユです。アーモンドと煮干しを組み合わせるとミネラルバランスがとてもよくなりますし、アーモンドはアレルギーを起しにくいので、子どものおやつにもよいと思います。

また青汁や、栄養豊かな食品を濃縮したエキスのような健康食品は、さまざまな栄養素をバランスよくとることができるので、ミネラル不足の改善に役立つと思います。

リン酸塩のほかに、気を付けたい添加物がありますか。

中戸川 私がひだん避けているのは10種類の添加物です(表2)。すべて国から認可されている添加物ですし、食べたからといって直ちに健康を害するわけではありません。けれども、「添加物を使っていない商品が市販されているのならそちらを選び、体

に負担のかかる添加物入りの食品を口にしないほうがよい」というのが私の考えです。

10種類も覚えきれないという人は、人工甘味料と合成着色料だけでいいので頭に入れておきましょう。

人工甘味料はゼロカロリーなので、太りたくない人や血糖値の高い人が健康によいと思つて選ぶことが多いのですが、かえつて糖尿病や肥満のリスクを高めるといふ報告もあります。合成着色料は食品に人工的な色を付けておいしく見せるために使われます。保存料が日持ちをよくし、防カビ剤が強力な発がん性のあるカビを防ぐという役割を持つのに引き換え、ただ見栄えをよくするだけの添加物は本来必要のないものだと思います。理想的なのは、多くの人が表示を確認する習慣を身につけ、少し高くてもなるべく添加物を使つていないものを買うようになること。そうすれば、添加物の少ない商品が増えて選びやすくなり、ミネラル不足改善にもつながると思います。

健康 ニュー

キウイの 食物繊維の力で 便秘解消へ

世界で6人に1人が便秘に悩まされているといわれる。この原因はいくつかあるが、主な原因は食事からの食物繊維の摂取不足だとされる。

この問題を解決するため英国のキングス・カレッジ・ロンドンのエイリニ・ディミディ教授はキウイフルーツなど具体的な食べ物を挙げて、効果があることを明らかにした。

これはディミディ教授らがまとめた食事ガイドラインの中で明らかにされたもので、科学的根拠に基づいて、1日に2〜3個のキウイフルーツを摂取することを提唱している。

キウイは100gあたり2.6gの食物繊維を言っているとされるが、そもそも食物繊維は便の高と水分量を増やし、たんばく質の消化を促進するほか、消化管を通る食物、水分、老廃物の動きをスムーズにするといわれる。ただし、キウイ以外にも、ブルーベリー、ライ麦パン、亜麻仁、オレンジ、ヨー

グルト、豆、オートミールなど比較的、食物繊維が多い食品はある。これらの食品を積極的に摂ることで便秘に効果があるといわれる。食物繊維の必要量は国の基準では男性21g、女性18gとされるが、実際の摂取量はこれを下回っている人が多い。これが便秘の原因の一つとされている。貴方が便秘に悩んでいるのなら、食物繊維の多い食品を試してみる価値はありそうだ。

創健社は

Organic

オーガニック &



Plant-Based

プラントベース

