

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

※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



いのちと土を考える会 LINE

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年だったなと感じます。

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)」



「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)

2039 焼きのり

全型20枚 1164円(税込) 15円引



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上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。変色防止の為の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

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



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願いします。



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つたことが思いだされます。当時は一番の寒波がきた日で飛行機が飛べず、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。内容も充実のカリキュラムで刺激を受け帰つてまいりました。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稻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



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います。
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います。夏が暑い分冬が暖かいといい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畠間の雑草対策をしたいと思います。
いろいろと試してみたいことがあります楽しみにしています。
今年もよろしくお願いします。

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願いします。



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い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行きましょう！
今年もどうぞよろしくお願いします。



網田 本田一幸・信代 生産物:柑橘類・野菜

最近は天候がおかしくなってきて、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らうと思いつながら、それでも生協と道の駅へ出荷するのが生きがいな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くださいて、みかん狩りや部会をして楽しく活動し、料理会や講演会、つどい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つたりしています。
主人が無農薬のお米も作ってくれるので、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、急遽考える会の米価の見直しもしていただくなり、混乱の中でしたが行つていただき大変ご迷惑をおかけしました。
そんな中令和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と、妻とともに思案の日々です。少しは余力を残してリタイヤしたいと思いますし、生涯現役を貫くのもいいかなとも思います。
とりあえず夫婦ともどもからだをいたわり、助け合いながら安心安全の「ゆうきスター米」作りに邁進するつもりです。
本年もよろしくお願ひいたします。

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圃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から生産者として加入させていただきましたが、新規就農に向けた研修中でありますので、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つて、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、スケクスと成長中です。元気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願ひいたします。



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って厳しい年ではなかったかと思います。畜産農家(養豚)でもある私にとっ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。年々室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きましたが、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リストチャンスにか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、手刈りで倒れた稻を刈取り、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が種蒔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)という名前でやっています。名前の由来はあった時にで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でも悩んだ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。

今年は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。これをしようと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願ひいたします。



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(としどくじん。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徳を司る神様で、毎年その方角は変わります。2026年の恵方は「南南東」です。)

1080	★ロースハムスライス	100g	588円	→ 10円引	3251	玄米酢(小)	0.9l	1605円	→ 15円引
1081	★ロースハムスライスセット	100g×2	1177円	→ 15円引	3252	富士酢(大)	1.8l	2203円	→ 25円引
1085	★粗挽きフランクフルト	180g	1059円	→ 10円引	3253	富士酢(小)	0.9l	1322円	→ 15円引
1086	★ちっちゃんワインナー	200g	1177円	→ 15円引	3255	富士すし酢	360ml	771円	→ 10円引
1087	★粗挽きワインナー	110g	647円	→ 10円引	3297	カンタンハ芳酢	360ml	518円	→ 5円引
1088	★粗挽きワインナーセット	110g×2	1266円	→ 15円引	3298	お徳用カンタンハ芳酢	900ml	991円	→ 10円引
1420	板納豆 海想う	80g	360円	→ 5円引	3287	生おろしわさびチューブ	40g	452円	→ 5円引
1421	パック納豆 海想う	40g×2	360円	→ 5円引	3299	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	683円	→ 10円引
1422	中粒納豆 山笑う	40g×2	372円	→ 5円引	3326	ベニ花オイルのツナ缶	90g	562円	→ 10円引
2039	焼のり	全型20枚	1164円	→ 15円引	3327	さば味付け缶	190g	463円	→ 5円引
2022	花かつお削り	100g	451円	→ 5円引	3328	いわし味付け缶	100g	430円	→ 5円引
2023	かつおパック(3g×4)×2		413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

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⑪」

冬のメリノン商品、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。季節の酵母を使った美味しいぱんをお試しください。

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と、「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)

3326 創健社 べに花一番のオーツナ 90g



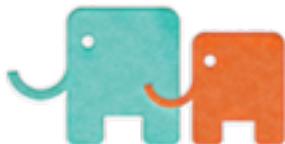
原材料(原産地記載)

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、スペゲッティ、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！



「畠へおいでよ！」企画

我が家家の味噌づくり

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 畠・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 & 麹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 & 麹2.2K=6427円相当)

出来上がりは約5.5キロ。麹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
我が家家の味噌を育てましょう♪

——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
【麹】ゆうきスター麹。米の値上げのため、麹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お願いします。

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

②1月24日(土)

③2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下さい。 (_____ - _____ - _____)

2026年 4-①

配送日 火コース 1/20 金コース 1/23

注文書回収

火コース 1/13
金コース 1/16

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

考える会生産者の農薬不使用野菜！		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	
★農産物ケース	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						
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！	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 よつ葉のスキムミルク 150g 378円						
11 農産物ケース 普通	96 ★白米(2025年産) 5kg 4795円	2103 丸干し 350g 前後 562円 丸正水産	2116 新巻鮭切り身 2切れ 841円	1432 ヤサイチギリ天 150g 378円	塩・砂糖						
12 農産物ケース 小	97 ★白米(2025年産) 1kg 972円	2116 新巻鮭切り身 2切れ 841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						
NonGMO飼料を与えています	3092 ★ゆうきスターの米ぬか 500g 165円	★高山さんのオリジナル加工品	2714 新登場 島川さんの高菜を使用 ★高菜ラー油 100g 755円	1434 ごぼう丸天 50g×3 382円	3218 小さな海・天日塩 中粒 240g 518円						
25 ★卵パック 10個 499円	考える会オリジナル もち米・雑穀	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	1435 野菜丸天 50g×3 382円	3219 小さな海・釜炊き塩 小粒 240g 518円						
27 ★有精卵 6個 499円	3053 ★もち米(玄米) 1kg 996円	2704 ★玉ねぎ塩こうじ 230g 634円 冷蔵	2516 ★乾燥レンコン 25g 378円 限定	1436 イカ下足丸天 50g×3 382円	3214 豊穣塩 500g 195円 オーストラリア天日塩						
36 ★地鶏の卵 6個 582円	3012 ★押し麦 500g 612円 福岡・久保さん	3174 ★塩こうじ 230g 604円 冷蔵	1715 神山鶏 もも 270g 766円	1437 たこ丸天 50g×3 382円	3215 豊穣塩 5kg 1302円 オーストラリア天日塩						
★特注野菜	3062 ★島川さんの黒米 150g 430円 おススメ	3174 ★塩こうじ 230g 604円 冷蔵	1716 神山鶏 むね 210g 430円	1420 板納豆 海想う 80g 360円 5円引	3210 はやさき天日塩 大粒 500g 1224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ります。	★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	1717 神山鶏 ささみ 620円	1421 パック納豆 海想う 40g×2 360円 5円引	3212 はやさき天日塩 小粒 250g 970円						
※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	1718 神山鶏 平肝(レバー) 250g 508円	1422 中粒納豆 山笑う 40g×2 372円 5円引	3216 詰替用・粗挽き塩胡椒 150g 598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	3222 純黒糖粉(喜界島産) 250g 584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	3223 てんさい糖(北海道産) 650g 519円						
114 ★じゃがいも 1kg 438円	1311 ★元気豚しゅまい 30g×6 705円	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	3226 きび粗糖 500g 328円 (種子島産)						
127 玉ねぎ(北海道産) 800g 481円	1313 ★元気豚肉まん 75g×2 436円	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	3217 氷砂糖 1kg 723円 (北海道てんさい糖)						
131 ★人参 500g 207円	1314 ★元気豚ハンバーグ 120g×2 733円	1419 絹豆腐 350g 184円	1723 神山鶏 ミンチ 200g 576円	海産物	3227 黒胡椒(粒) カレーの壺 ハーフ 20g 432円						
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 15円引	3234 麻しょうゆ 150ml 694円						
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 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	2018 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	2726 神山鶏 丸鶏(中抜き) 3218円	2019 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	2023 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 ★元気豚ミニチ 200g 444円	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 ★元気豚ミニセット 200g×2 867円	★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 5円引	3261 味の母(小) 720ml 1102円 味のー醸造						
165 ★レンコン 400g 348円	1028 ★元気豚ミニセット 徳用 200g×5 2127円	1080 ★ロースハムスライス 100g 588円 10円引	NonGMO飼料を与えています	2023 かつおパック(3g×4)×2 413円 枕崎産 5円引	3262 春夏秋冬うすいだしの素 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 15円引	木次乳業(島根)の乳製品	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 ブラウンスイス牛乳 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 ★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 10円引	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) 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 15円引	1455 ブレーンヨーグルト 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 10円引	1456 奥出雲ヨーグルト 90g×2 305円	お酢他	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 15円引	1459 美楽ヨーグルト 90g 163円	2025 かんてん雪椿(フレーク7g) 203円	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。	1465 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▲			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 15円引	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	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 25円引	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 100g 661円	3253 富士酢(小) 0.9L 1322円 飯尾醸造 15円引	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 モツツアレラチーズ 100g 606円	3255 富士すし酢 360ml 771円 無農薬原料 10円引	3245 胡麻油(中) 660g 2203円 坂本製油						
926 サンふじB品 3玉 907円	伯耆(ほうき)のきのこ 鳥取県	1586 天然酵母食パン 1斤 462円	1471 煙製ナチュラルスナッカーチーズ 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	1472 ブレーン/ナチュラルスナッカーチーズ 70g 551円	3258 ゆずポン酢 300ml 666円 丸島醤油	3247 紅花油 660g 1873円 坂本製油						
907 紅玉B品 3玉 794円	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 5円引	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 10円引	3278 有機EX-Vオリーブオイル 250ml 183						

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	トレイトベーバー 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	オキシ・エン 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	梅エキスキャンディー 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	3342	ハヤシルー115g×2 551円 日食	3721	下田さんの釜炒り茶90g 551円	3523	百年はちみつのど飴 51g 551円	4007	アルカリウォッシュユ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	3728	下田さんの釜炒り茶ティーバッグ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ユ(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	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7-ルケーレ(藤本製茶)3g×10 716円	3508	アーモンドチョコ 55g 661円	4029	ミセル固体石けん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・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 5円引		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		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	ちのしおペーバー泡の全身ソーピング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		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・ちのしおペーバー泡の全身ソーピング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		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		★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		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 2338円
3266	トマトケチャップ(大)750g 694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	創健社ジュース		4037	炭リinzs 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		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inzs 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		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 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	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	漬け物		4018	石けんシャンプー-専用リinzs(詰替) 400ml 763円	3835	有機栽培プロレミアムビール(瓶)330ml×12本 4233円
3277	小麦粉・雑穀・豆		麺類		3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円	3281	アワビ漬けの素(ぬか漬け風味) 500ml 617円	4019	泡で出でくるポーティーソーピング(詰替) 1500ml 1346円	3836	有機栽培プロレミアムビール(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	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 496円	3306	本干したくあん 200g 716円 ムソー 限定 休			9972	手土産ワイン用紙袋 1本用 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(スペゲッティ)400g 530円	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4792円	ぶりかけ・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)		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 30缶 5450円	3304	しそワカメぶりかけ(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 ケーラー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	オーガニッククリキンゴジュー190g 3缶 529円	3305	えびいりこぶりかけ 40g 430円	4042	パックスナチュロン 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箱オーガニッククリキンゴジュー190g 30缶 5129円	3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 562円 10円引	4043	パックスナチュロン リップクリーナー4g 876円	注文随時受付中商品 1週間~2週間納品に時間を持ちます。	
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 5円引	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		3374	四川風らーめん3食 777円 創健社			3328	いわし味付け缶 100g 430円 創健社 5円引	4045	パ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 1											

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(一晩)⇒焼成⇒できあがり



ハーフカットサイズ



黒糖ぱん

■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)**



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・**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パンがありますので、是非お店にも足を運んで見てください。

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頂き、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 組合員番号 組合員名 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」



1781 PNG天然えび(殻付)

200 g

殻付きの天然エビが200 g(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)

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。



1782 PNG天然むきえび

120 g

殻をむいた天然エビが120 g(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天然えびあらすり

120 g

天然エビ100%のあらめのすり身
お鍋や海老かつがおおすすめ。

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

120 g (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つ
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		1,204
1782	PNG 天然むきえび 一番人気!	120 g		999
1784	PNG 天然えびフライ (Lサイズ)	120 g		1,067
1786	PNG 天然えびコロフライ	100 g	休止	1,119
1783	PNG 天然えびあらすり	120 g	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な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ざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特優の香りと口どけ、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ツ切り20枚×6袋		1,259
5836	カット焼海苔青のり混り	8ツ切り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・ナツツ他 (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
	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
3228	カレーの壺-ペッパー (黒粗挽き) 20g	終了	389
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml		389
5708	カレーの壺チャツネ 260g		734
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		562
5705	カレーの壺マイルド 200g		702
5706	カレーの壺オリジナル 200g		702
5707	カレーの壺スパイシー 200g		702
5782	カレーの壺 カルボルカレーペースト		378
5783	カレーの壺 ジャフナカレーペースト		378
5763	レトルト・カレーの壺 チキンカレー 辛口 180g		562
5875	レトルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		562
5764	レトルト・カレーの壺 ポークカレー 中辛 180g	終了	497
5995	レトルト・カレーの壺 キーマカレー 辛口 180g	終了	562
	飲み物		
5864	ドリップコーヒー ゼリー 12包セット		2,851
5860	(豆) パロ・ブランココーヒー 150g		994
5861	(粉) パロ・ブランココーヒー 150g	定例注文書	991
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 150g		994
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 150g		994
5711	シンガンパーティ紅茶 100g	終了	540
5710	アールグレイ紅茶 80g		864
5709	ダージリンティー 80g	終了	1,296
5746	ティーバッグ アールグレイ紅茶 1.8g × 14包	終了	518
5715	ココア 110g	来月値	713
5712	チャイパック 3g × 12		497
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g × 5包)	来月値	648
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g × 5包)	来月値	648
5993	ぼくらが作った煎茶 70g		918
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g		648
5767	林農園の烏龍茶 70g		950
5769	林農園の烏龍茶(ティーバッグ) 1L用 (5g × 12包)		691
5768	林農園の烏龍茶(ティーバッグ) (1.5g × 10包)	終了	518
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー 15g × 5包		756
5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g	終了	1,944
5868	リックさんのメープルシュガー 125g		1,210
3279	リックさんのメープルシロップ 330g	定例注文書でご注文ください	1,598
5873	シンガラジャの天日塩 150g	終了	410
5772	オートミール 450g		950
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g		1,166
5732	グラノーラクランチメープル 40g		518
5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g		518
5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g		518

	商品名	注文数	税込価格
5725	干しいちじく 120g		842
5720	ドライマンゴー 65g		626
5757	ドライパイナップル 60g		561
5876	ブルーン 120g		691
5724	ドライクランベリー 80g		562
5727	レーズン 165g		497
5742	ドライフルーツナツツミックス 90g		626
5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		691
5745	アーモンド 70g		691
5751	ピスタチオ 70g		691
5735	クルミ(生) 65g		691
5734	マカデミアナツツ 65g		691
5737	カシューナツツ 食塩不使用 70g		691
5872	ビーカンナツツ(ロースト) 65g 3月リニューアル		691
5736	よくばりナツツ 80g		691
5887	徳用ミックスナツツ 200g		1,490
5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g		1,598
5889	徳用クルミ(生) 200g		1,490
5848	きなこクルミ 65g		497
5758	黒糖クルミ 65g		497
5723	メープルアーモンド 40g		562
5738	カシューナツツ カレー味 60g		594
5740	カシューナツツ カレー味スパイシーホット 50g		594
5867	スドン村の黒くるみ 55g	終了	583
	チョコレート		
5967	有機ミルクチョコレート 100g		993
5968	有機ビターチョコレート 100g		993
5743	有機ヘーゼルナツツチョコレート 100g		1,058
5969	有機カカオ71%チョコレート 80g		1,058
5845	有機塩キャラメル&ナツツ植物性チョコレート 80g		1,036
5966	有機ソルト&キャラメルチョコレート 80g		1,036
5973	有機カカオニブチョコレート 80g		1,058
5971	有機ホワイトチョコレート 80g		1,101
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
5754	Artisan有機ジンジャーレモンチョコ 40g		599
5846	Artisan有機レーズン&ヘーゼルナツツチョコ 40g		599
5779	抹茶チョコ×カシュー 35g		561
5778	塩チョコ×カシュー 35g		561
5730	クランベリーチョコ 40g		561
5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g		561
5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナツツ 40g		561
5728	珈琲豆チョコ 50g		561
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)!



Live Cotton

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

■メリノンのマフラー

柔らかいメリノウールをたっぷりと使ったぜいたくなマフラー。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ジュです。



スナップボタンで簡単に留められます。

●素材/バイル: 羊毛100%
グランジ: ポリエステル100%
●構造: ブランケット
・ニット
・アイコル
●サイズ: 幅約70cm、長さ約50cm
●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

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いっしりと毛足のある羊手で、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床暖を傷めないの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/バイル: 羊毛100%
グランジ: ポリエステル100%
●構造: ブランケット
・ニット
●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

品質保証のブルマーブルマーク付きです。

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。体温であたたまつた空気を逃がさず、朝まであたたかさが持続し、更に抜群の保湿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。



※バイル(裏地)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。



※バイル(裏地)は片面のみ。

■メリノンのひつじ掛け毛布

オーストラリア産メリノウールをスライバーニッティング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。バイル(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33,100円)

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

■メリノンのひつじ敷き毛布

オーストラリア産ウールをスライバーニッティング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。均一な編れを保ち、ヘタリ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。バイル(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が(※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】バイル:ウール100% (コリデール)
グランジ: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なたがいスリッパ。一度履いたら脱ぎたくないくなってしまうほどふわモコで気持ち良くやさしい履き心地です。スライバーニットイングという特徴な編み方により、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、書、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。



【折面】
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。
歩く時もバタバタと
人きな音がせず、ノ
ローリングを傷める
ことありません。

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7,820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%・ブランド:ポリエチル100%
外側:底地:ポリエチル100%・テープ:ポリエチル100%
●ゴム製 ●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挿入すると、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/表:シルク部分:羊毛100%、裏(ブランド部分):ポリ
エチル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)

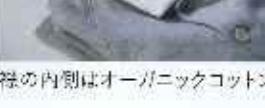
■メリノンのパジャマ(ウエストリブ付き)

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。



腰巻付きでおなかまわりも
しっかり温か

手首部分は羊毛で
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

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)

■メリノンのひつじのひざ掛け(フリース)

片面に毛足24mmのメリノンをたっぷりと使用。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/表地:ポリエチル100%・レーヨン25%、裏地:ハイ
ルーム100%・グラウンド:ポリエ
チル100%
●サイズ/約80cm×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、前身姿と相に
は裏地を付けず、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
すい仕様にしました。家で寝かく寝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。



婦人/ベージュ 婦人/ブルー/グレー

●素材/生地:ニット(外側):ポリエチル75%・レーヨン
25%、裏地(前身部分):パイル部分:羊毛100%・グラン
ド:ポリエチル100%・裏地(肩ヨーク部分):ポリエ
チル100%・静33%・トリコットラブ:ポリエチル100%
●ナイス【婦人】バスト:80cm~94cm、腰丈:36
cm、スリーブ:【婦人/M】肩幅:33cm、袖丈:77cm、着
丈:90cm 【紳士/L】肩幅:38cm、袖丈:90cm、着丈
90cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)



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)

■メリノンのニット帽子

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。裏羽は丸巻きと云うようにふわふわのメリノンが付いていて温かく快適です。毎日の寒さ対策にメリノンでしっかりと防寒。寒くて辛い冬の通勤・通学に。ウインターポーツでも人気です。



●素材/帽子本体:ウール77%・メリノン13%・ポリウレthane10%
●地:バイル100%・ジント:小ノットスパン100%
●サイズ/直径36cm・約85g・57cm ●日本製 ●洗濯/手洗いまたはドライクリーニング

L75985 11,000円(税込12,100円)

■メリノンのニットベスト

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。すっきりと見えるよう裏地の上部に布で背中から腰にかけてはメリノンの仕様になっています。メリノン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。メリノン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%・メリノン13%・ポリウレthane10%・ジント10%・裏地:羊毛部分:メリノン100%・ポリウレthane25%・総35%
●サイズ/M:バスト:83cm、肩幅33cm、身丈83cm
L:バスト:87cm、肩幅36cm、身丈86cm
●日本製 ●洗濯/手洗いまたはドライクリーニング

L75961 M 各35,000円(税込38,500円)
L75978 L

■メリノンのカラーパチマフラー

通常の長尺のマフラーよりも丈が短く、程も細めに作られたマフラー。毛足の長いウールをたっぷり使っているのでとても暖か。コンパクトなサイズ感なので、首元にすっきりと収まり、全体のコーディネートを邪魔しません。丸いポンポンに追すだけなので着脱が簡単。ちょっとしたお出かけや肌寒い時にサッと取り出でて使えます。グレイッシュ系の優しい色なので洋服に合わせやすく、シンボルのカラーが引き立ちます。



●素材/パイル:羊毛100%、クランド:ポリエステル100%・ゴム:ポリウレthane75%・ポリウレthane25% ●サイズ/長さ約490cm、幅約7cm(直径) ●洗濯/手洗い(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

■メリノンのひざ下まくら

お休みするときに、ひざの下に入れると温かとても柔です。カバーはフカフカのメリノン素材なので、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%、裏地:ポリエステル100%、クッション:側地:ポリウレthane75%、中地:ポリエステル70%、ファスナー:ニトリルゴム:ポリエステル、ジント部分:羊毛ライカスト、上の部分(手縫い):ウール100%・ブルー ●サイズ/スモ:約35cm、直径:約15cm、重さ:約400g ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L77828 6,800円(税込7,480円)

■メリノンのおやすみベスト

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と温めてくれます。袖のないベストは腕も動かしやすく着用したまま家事もしていただけます。



●素材/表地:ポリエステル100%、裏地:羊毛100%、ボタン:ポリエステル、小タッセル:ポリエスル ●サイズ/バスト:80~100cm、肩幅53cm、着丈42cm ●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)

■メリノンの湯たんぽカバー

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/毛地:バイル:羊毛100%、裏地:ポリウレthane100%、フスナー:ポリエスル、直径: ●サイズ/直径:29cm、高:39cm ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用) →湯たんぽは付いていません。

L74025 6,000円(税込6,600円)

■メリノンのまる座布団(羊毛シート入り)

薄い中綿入りの羊毛座布団。薄くても、毛足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ないので、スポーツ試験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/表地:羊毛100%、裏:ポリエスル100%、中綿:羊毛100%、テープ(リバーシブル):ポリエスル100%
●リバース:直径39cm、厚さ2cm、重さ1kg ●日本製 ●洗濯/洗濯機(ネット使用)

L74438 3,500円(税込3,850円)

■メリノン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:ポリエスル79%・コットン21%、裏地:バイル:羊毛100%、ジント部分:ポリエスル100%
●サイズ/約150cm×90cm、重さ:約1,050g ●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18,920円)

■メリノンのひつじクッション

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



●素材/全体:羊毛100%、中綿:ポリエスル、中綿:ポリエスル、頭:毛:アクリル・ポリエスル、糸綿:ウレタン、 ●サイズ/全長:約65cm、首回り: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&コットンニ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ったらコレ!
発売20年を越える定番の人気商品です

■シルク&コットンニ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/綿71%、シルク(綿紡糸)20%、ポリエチレン6%、ポリウレタン3%
■サイズ/長さ約45cm(腰まで) ■日本製 ■洗濯/洗濯機(ネット使用)

L46527 ブラック
L46534 グレーメランジ
L46558 ネーピーメランジ
L46565 マスタード

L46572 ワインレッド
L46633 スモーキーパープル
L46640 ココア
L46657 オリーブ 各2,400円
(税込2,640円)

■シルク&コットンニ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。若狭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おすすめです。



■素材/綿71%、シルク(綿紡糸)20%、ポリエチレン6%、ポリウレタン3%
■サイズ/長さ約20cm(腰まで) ■日本製 ■洗濯/洗濯機(ネット使用)

L46824 ブラック
L46862 グレーメランジ
L46855 ネーピーメランジ
L46879 マスタード

L46886 ワインレッド
L47036 スモーキーパープル
L47043 ココア
L47050 オリーブ 各1,700円
(税込1,870円)

■シルク&コットンニ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。
(※左のモデルはひざまで伸ばさずに
着用しています)

■素材/綿71%、シルク(綿紡糸)20%、ポリエチレン6%、ポリウレタン3%
■サイズ/長さ約55cm(腰まで) ■日本製 ■洗濯/洗濯機(ネット使用)

L36979 ブラック 2,600円
(税込2,860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。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、詰め付けすぎず、緩すぎず適度な着用感にたどり着きました。

外側は丈夫な糸糸を用いています。



■シルク&コットンニ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。家でのリラクスタイルや睡眠時の締め付けが気になる方、脚がむくみやすい方などにおすすめです。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/綿65%、シルク(綿紡糸)25%、ポリエチレン6%、ポリウレタン1% ■サイズ/長さ約45cm(腰まで) ■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 各2,400円
(税込2,640円)

L46404 ブラック



■シルク&オーガニックコットンニ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(綿紡糸)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、軽く、暖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/綿(オーガニック)44%、シルク(綿紡糸)35%、ナイロン21% ■サイズ/幅約18cm×高さ約19cm(腰まで) ■ニット製品のため商品によってサイズ差があります。 ■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&コットンニ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。ほどよい厚みの腹巻はやわらかく、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/綿(オーガニック)44%、シルク(綿紡糸)35%、ナイロン21% ■サイズ/幅約18cm×高さ約19cm(腰まで) ■ニット製品のため商品によってサイズ差があります。 ■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

各2,000円
(税込2,200円)

(イーガラックコットンを使用)

衣の安全と快適を提案する
ライブコットン

●開封後、保管した商品の涼亭にご遠慮ください。
●妊娠物と末梢とではイメージや
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			グレー M	
	75381	メリノンのスリッパ Mサイズ (22~23cm)		ブラウン M	7,920
8361	75343			ベージュ M	
	75435			グレー L	
	75398	メリノンのスリッパ Lサイズ (23~24cm)		ブラウン L	7,920
8362	75350			ベージュ L	
	75442			グレー LL	
	75404	メリノンのスリッパ LLサイズ (24.5~25.5cm)		ブラウン LL	8,690
	75367			ベージュ LL	
	75459			グレー 3L	
	75411	メリノンのスリッパ 3Lサイズ (26~27cm)		ブラウン 3L	8,690
8363	75374			ベージュ 3L	
	74452			M 22~23cm	
	74469	メリノンのスリッパ用インソール		L 23.5~25cm	2,750
	74476			XL 25.5~27cm	
	77316			グレー M	26,400
	77323	メリノンのパジャマ(ウエストリブ付き)		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			婦人 ブルーグレー	23,100
	74483	メリノンのルームウェア		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
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			ブラック	
8259	46534			グレーメランジ	
8517	46558			ネーピーメランジ	
8682	46565			マスタード	
8740	46572	シルク&コットン 二重織レッグ ウオーマー45cm		ワインレッド	2,640
8752	46633			スモーキーパープル	
8753	46640			ココア	
8797	46657			オリーブ	
7221	46824			ブラック	
7091	46862			グレーメランジ	
8741	46855			ネーピーメランジ	
7092	46879	シルク&コットン 二重織・足首ウォーマー 20cm		マスタード	1,870
8662	46886			ワインレッド	
8754	47036			スモーキーパープル	
8800	47043			ココア	
8755	47050			オリーブ	
8746	36979	シルク&コットン 二重織レッグ ウオーマー 55cm		ブラック	2,860
	46350			ベビーピンク	
	46367			ライラック	
46374	46374	シルク & コットン二重織レッグウォーマー・ワイド45cm		スカイブルー	2,640
46381	46381			ミント	
46398	46398			レモン	
46404	46404			ブラック	
38638	38638			ストーングレー	
38621	38621	シルク & オーガニックコットン二重織 ネックウォーマー		ライトピンク	1,760
38645	38645			ライトベージュ	
8035	38010			ブラック	
8802	38027	シルク & コットン二重織ウエストウォーマー		グレー	2,200
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。



けんこう

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 みづぐ)

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』(ユサブル)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、いつもでもバラエティ豊かな総菜や弁当などを買つことができる世の中になりました。

便利な反面、外食や調理済み食ばかりに頼つていると、

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「新型栄養失调」を招く危険があるとい

ます。

とはいって、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「新型栄養失调」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 リスト

これだけは避けたい
人気商品の見分け方



かと考えられています。

水煮食品やリン酸塩の増加が ミネラル不足の引き金に

ミネラルやたんぱく質が不足する「新型栄養失調」が増えているそうですね。

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。高齢者のたんぱく質不足はフレイルにつながるといふことで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うまくいきません。

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

一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、その時点ではミネラルはほとんど抜け落ちてしまします。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「ボリリン酸ナトリウム」「ビ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、フフフ、プリプリとした食感を保つ働きがあるので、体内に入ると腸でミネラルと結合してしまいます。摂取したミネラルがリン酸塩につかまつて排出

されてしまうのです。結果的にミネラル不足になってしまって、結果的に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。

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。

最近はゆでこぼしきせんべい、カツト野菜は加熱されていませんが、野菜がカツトされ、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。ミネラルを補って食べましょう。

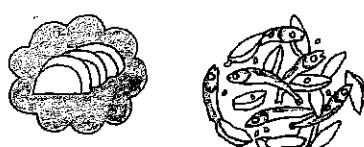
摂取することができない。

カツト野菜は加熱されていませんが、野菜がカツトされ、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。

ミネラルをしつかり摂取するには、野菜を丸ごと買って家庭で調理するのがいちばん。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

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



法です。

＜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

●防腐剤

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すぎにつながりやすい

●バーム油(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

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いと、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つ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ミネラル不足に陥りやすいです。

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、過剰摂取によってほかのミネラルの吸収を阻害するなどがあるからです。ミネラル不足に陥つやかこにいた注意しましょう。

私たちの体内では、さまざまミネラルが影響しあい、チーフィーで働いています。そのすべてをバランスよく摂取でなければよいのですが、市販のミネラルのサプリメントには、多く10種類のミネラルしか含まれていません。バナジウムやコバルトなどの微量元素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、腸内細菌が利用する前にリン酸塩につかりやすいので、どうがしても不足しがちです。

一般的な食品

でもマニカル不足を補うことができまし（表1）海藻や納豆をよく食べ、いろいろな料理にマやのりをふりかけてみましょ。おやつにおすすめのがアーモンドフィッシュです。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こしにくいので、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、さあさあな栄養素をバランスよくとれるのができるので、ミネラル不足の改善に役立つと思します。

—リン酸塩のほかに、気を付けていた添加物はありますか。

中戸川 私がふ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、「添加物を使つていな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方です。

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あきましょ。

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っ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う報告もあります。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、防腐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します。

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、少し高くてもあるべく添加物を使つていよ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、マニカル不足改善にもつながると思います。

健ニュース

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・ロンドンのエイリーデイミティ准教授はキウイフルーツを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。

これはディミティ准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ます。

キウイは100gあたり2.6gの食物繊維を含んでいます。そもそも食物繊維は便の量と水分量を増やし、だんご質の消化を促進することになる。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、マニカル不足改善にもつながると思います。

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」とでも便秘に効果があるといわれる。

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ます。

創健社は
Organic
オーガニック &



Plant-Based
プラントベース