

★健康デリバリー★  
**暮らシフト配相便**  
 配達+相談  
**今回の商品リスト**

★リストにない商品もおたずねください★

【ご注文・お問合せ】

TEL: 090-2192-7676

メール: kurashifuto@gmail.com

LINE公式アカウント: 暮らシフト研究所 @505mzcjy

WEB: <https://magatania.com/list>



★おしらせ★

**【MAGATANIA】**  
**4/10(金)~営業再開!!**

春うらら、曲谷では早くもソメイヨシノの花が開き始め、ウグイスも鳴きはじめました。今年は雪解けも早く、大きな雪害もなかったため、例年よりも早く**4/10(金)からMAGATANIAの営業を再開**します！ヴィーガンランチ&カフェ&ショップの営業時間は、今までどおり金・土・日の11時~17時。**5月16日・23日にはMAGATANIAの5周年記念イベントを企画中!**そして、7月からは、**いよいよリトリートキャンプ&ドッグランもはじまります★**皆さまのご来店をお待ちしています！

**3/31(火)夜9時** までにご注文 → **4/4(土)~配達・発送予定**

※次回以降、毎月第1月曜の夜メ切→金曜以降MAGATANIAで受渡し

※上記時刻を過ぎると、ご注文キャンセルはできません。また、商品が不良品であった場合を除き、お客様理由での返品には応じられません。  
 ※生産者や運送業者等の都合により、ご注文いただいた商品の欠品や配達遅延が生じる可能性があります。

- 02 **ご利用ガイド**
- 03 オリジナル (野草茶・山菜・ヒーリング等)
- 04
- 05 自然栽培 (無農薬・無肥料) の野菜
- 06
- 07 無農薬&無化学肥料栽培の野菜
- 08 乾燥野菜・冷凍野菜
- 09 完全無農薬のフルーツ
- 10 玄米・米粉・玄米粉・玄米もち・雑穀
- 11 伊吹在来十割そば・そば粉・玄米麺
- 12 冷凍鶏肉類 (切り身、ミンチ、加工調理肉、ウインナー等)・生卵・乳製品
- 13
- 14
- 15 **ベジミート類**      冷凍魚介類 (さば、
- 16 あじ、いか、えび、湖魚、その他)・缶詰
- 17 基本調味料 (醤油、塩、油、味噌、みりん、酢等)
- 18 調味料 (ケチャップ、マヨネーズ、ソース、ポン酢、
- 19 だしの素、塩麴、削り節、各種油、胡椒、七味等)
- 20
- 21 発酵食品 (アレルノン、納豆、ぬか漬け、鮎ずし、梅干等)
- 22
- 23 乾物 (海苔、わかめ、ひじき、昆布、青のり等)
- 24 乾麺 (パスタ、ビーフン等)      豆・ごま類
- 25 乾燥野菜 (乾椎茸・高野豆腐等) ドライフルーツ・シリアル
- 26 豆腐類 (豆腐、油揚げ、おから、おから惣菜)
- 27 練り物 (ちくわ、さつま揚げ、かまぼこ)
- 28 粉類 (葛粉、片栗粉等)・洋食食材・薬味類
- 29 ルウ・レトルト食品 (カレー、玄米ご飯、玄米粥、
- 30 スープ等)・インスタント食品 (ラーメン、味噌汁等)
- 31 菓子類 (クッキー、せんべい、おかし、チップス、
- 32 ポップコーン、甘栗、ようかん等)
- 33 チョコレート類
- 34 菓子材料 (パンケーキミックス、白玉粉等)・
- 35 天然甘味料 (ジャム・はちみつ等)
- 36 飲料 (番茶、紅茶、コーヒー、ジュース、豆乳、
- 37 健康飲料等)
- 38
- 39 洗剤類 (石けん、洗剤類、シャンプー類・歯磨き
- 40 粉)・掃除用具・キッチン用消耗品・衛生用品
- 41 温活・スキンケア・防虫用品・その他エコ雑貨
- 42 調理器具 (鉄フライパン、土鍋、土瓶、保温ポット等)
- 43 家電 (精米機、スロージューサー)・浄水器
- 44 書籍・DVD

**\*\*\*重要なお知らせ\*\*\***

誠に勝手ながら、「暮らシフト配相便」は、次回より下記の通りシステム変更させていただきます。

- ご注文のとりまとめは月1回(原則、毎月第1月曜日)とします。
- 原則、商品はMAGATANIAまで引き取りに来ていただくこととします (やむを得ない事情がある方のみ、配達のご相談に応じます)。
- この商品リストは、おおむね3ヶ月に1回程度しか更新しません (価格変更、欠品の場合があります)。
- 箱みかんのご注文とりまとめ等の特別な時以外、LINEでのリスト更新や注文締切の案内はしません。

(※システム変更の理由)

- ・ネットやスーパー等でも良質なオーガニック・ヴィーガン対応食材などを入手しやすくなってきたこと。
- ・配相便のご利用者数・利用頻度が減少し、ガンリン代も高騰して配達の採算が合わなくなっていること。
- ・物価高騰により、価格改定や仕様変更等が頻発し、リスト修正等の作業負担が増大していること。
- ・公式 LINE の利用料が値上がりし、頻繁な発信が難しくなったこと。
- ・リトリートキャンプ事業等で忙しくなること。

…頻度は減りますが、特にいつもご利用いただいている皆さまにはなるべくご不便をおかけしないよう、今後のやりとりについて個別に連絡させていただきます。

なお、今後は、リストを頻りに更新できない代わりに、**リストにない商品も多数お取り扱いできるようになる予定**です。詳細は次回！お楽しみに！！

\*\*\* ご利用案内 \*\*\*

### 1. 暮らシフト配相便とは

暮らシフト研究所がおすすめする、本当に安心安全な食品や生活用品だけを厳選して、隔週でご注文を承り、皆様にお届けするサービスです。一人ひとりの健康状態にマッチした商品や健康法をお伝えする相談つき！  
**入会金・登録料等は一切かかりません。**回数縛りもないので、必要な時だけご注文可能です。

### 2. ご注文方法

LINE、メールまたは電話で、1ページ目に記載の締切日までに、購入したい商品の「商品番号・商品名・注文数」をお知らせください。受発注ミスを避けるため、必ず商品番号と商品名の両方をお知らせ願います。

LINE公式アカウント：暮らシフト研究所 @505mzcjy  
 TEL：090-2192-7676  
 メール：kurashifuto@gmail.com  
 WEB：https://magatania.com/list



### 3. スケジュール

2週間に1度、原則として月～火の締切日時までにご注文いただいた商品を、その週の金曜～日曜に所定の手数料にてご自宅まで配達、もしくは宅急便で発送いたします。【予約】や【取寄】の記載がある商品は、次回（ご注文の2週間後）以降のお渡しになります。たまにしか注文されない方は、予約商品のみをあらかじめ2週間前に注文しておく、通常商品と一緒にまとめてお届けできてお得です。  
**MAGATANIA まで受け取りに来ていただくことも可能です。**



### 4. 配達エリア・最低購入額・手数料

直接配達可能な範囲は、**Aエリア**（米原市・長浜市南部）、**Bエリア**（長浜市・彦根市・岐阜県不破郡の一部）です。直接配達が困難なエリアにお住まいの方へは、宅急便（ヤマト運輸）で発送します（※1）。仕訳・梱包、連絡調整、運送にかかる燃料代等として、お届け先1箇所ごとに**利用手数料**（※2）をいただいています。ご親族やご近所で注文をとりまとめていただくと、手数料を割り勘できてお得です。また、1回のお届け合計額が一定額以上になれば手数料は無料になります（※4）。現状、**配達**は1人で行っており、**回れる件数に限界があるため、最低購入額を設定しています**（※3）。1回のお届け合計額が最低購入額以上になるよう、必要に応じてまとめ買い等をご検討ください。  
**MAGATANIA まで受け取りに来ていただける場合は、手数料は不要で、少額からでもご注文いただけます。**

エリア※1	手数料※2	最低購入額※3	手数料免除額※4
M (MAGATANIA受渡)	0円	-	-
A(米原・長浜南部)	500円	4,000円以上	8,000円以上
B(彦根・長浜・岐阜の一部)	500円	5,000円以上	10,000円以上
C(宅急便で発送)	500円	3,000円以上	6,000円以上

### 5. 送料について

宅急便での発送の場合、手数料とは別に右表の宅急便料金が必要。常温と冷蔵は同梱可能ですが、冷凍商品は別送（到着時に解凍されていてよければ冷蔵便に同梱可能）になります。右表に記載のないお届け先・サイズの料金はヤマト運輸ホームページを参照ください。なお、1回のお届け合計額が10,000円以上で-500円、20,000円以上で-750円の**送料割引**をいたします。

お届け先	60サイズ	80サイズ	100サイズ	120サイズ
関西・中部・北陸・中国四国	940円	1,230円	1,530円	1,850円
関東・信越・九州	1,060円	1,350円	1,650円	1,970円
クール便（冷蔵・冷凍）	+275円	+330円	+440円	+715円

### 7. お支払い方法

商品お渡し時に現金手渡し（キャッシュレス決済にも対応予定）、または、納品確認後にお振込みください。  
**【振込先口座】**（ゆうちょ銀行から）記号：15320 番号：6388651 普通 フジタトモタケ  
 （他の金融機関から）ゆうちょ銀行 五三八支店 普通 0638865 フジタトモタケ

### 8. 配達に関するご協力をお願い

- ・毎回配達ルートが変わるため、**直接配達**の時間指定には応じかねます。ご不在の場合は、雨の当たらない場所に**宅配ボックス**（段ボール箱など）をご準備ください。準備が困難な方はご相談ください。
- ・資源保護のため、**梱包資材**（紙袋、手提げ袋、クッション材等）の回収・リユースにご協力ください。

# 暮らシフトオリジナル

暮らシフト研究所 直営サービスのご案内 《ぜひお問合せ＆ご利用ください♪》



Natural & Wellness Life  
**MAGATANIA**  
マガタニア

ご来店の際は、前日までに  
ご予約いただくと確実に  
・ランチセット 1,500円  
・おむすび各種 300円～  
・パウンドケーキ 350円  
ほか

**ヴィーガン・オーガニック・無添加の  
カフェ&ランチ&ショップ**

金・土・日 飲食営業 11:00～17:00 (ランチは14:00L.O.)  
月・火 ヒーリング営業 (完全予約制 090-2192-7676)  
水・木 定休日 (祝日でも定休です)  
※冬季休業 (12月～4月上旬頃)、その他臨時休業あり



**レイキヒーリング**  
ヒーラー (直傳靈氣療法師) が「手当て」を施すことで  
「氣」の流れを改善し、心身の諸症状を癒やします。

**スピリチュアルカウンセリング**  
“病は氣から”…ありのままの自分を受け入れ、  
自己肯定感を高めて、望む未来を実現する  
目からウロコの思考法を伝授!

**LINEにてご予約受付中!**  
まずはご相談ください♪

《特選!!》 体質改善するなら! 先人の智慧から生まれたとっておきの健康商品

## 8031 プロトン解離水 **注目!**



**自** **2025新茶**

プロトン (水素原子) は、原子番号 1 番、陽子 (H+) と電子 (e-) が対になってできた宇宙で最初にできた物質。あらゆる物質の生みの親であり、生命の源である「水」の素でもあります。プロトン技術は、最先端医療・土壌改良・水質浄化など様々な分野で活用され、

素晴らしい効果を発揮しています。そのプロトンを高濃度に含む「プロトン解離水」は、体内ではすみやかに浸透して細胞が潤い、肌のハリツヤを改善。さらに、強力な還元力で体内に発生した活性酸素を解毒し、全身の細胞内のミトコンドリアに作用して細胞活性が向上。継続利用している人の中には、がん・腎臓病・うつ病など様々な病気が短

期間で劇的に改善した人も (※効果には個人差があります)。深刻な病気を抱えている方はもちろん、健康維持、料理の食味向上、美肌やアンチエイジング、熱中症対策、食事や生活が一時的に乱れた時のデトックス、野菜を浸して農薬成分除去、常服薬の副作用軽減、ペットや観葉植物用などにもおすすめです♪

PETボトル 500ml 1本 570円

※継続的なご利用はケース単位での定期購入がお得です→

8032 1ケース (24本) 12,740円

## 820 よもぎ茶 **注目!**



**自** **数量限定**

肥料・農薬・除草剤不使用の畑に自生する、自然のパワーみなぎる天然よもぎ。その健康なよもぎの一番芽の先端部だけを1本ずつ手摘みし、ていねいにアク抜きをして天日乾燥しました。ハーブティーのような爽やかな飲み口のヨモギ茶です。デトックス・浄血・ダイエット・がん予防など、♪

50g 紙袋入り 1,800円

## 817 乾燥よもぎ (入浴剤)



**自** **“よもぎ蒸し”にも使えます!**

※本品100gで、標準的なサイズのお風呂 15～6回分になります。  
※飲食用ではありません

肥料・農薬・除草剤不使用の畑のヨモギが大きく育って花を咲かせる頃に収穫して天日乾燥させ、3cm 大にカットしました。10分以上煮出した煮汁を浴槽に入れれば、ヨモギの香りと共に有効成分が身体を温め、毒素の排出を促してくれます。足湯、腰湯もおすすめ!

100g 紙袋入り 1,000円

## 8341 もみ付き玄米の黒焼き **在庫限り**



**自** **2025新茶**

自然栽培のもみつき玄米を、炭火と土鍋で数時間かけて炭状になるまで丁寧に焙煎した貴重な健康食品。煮出して黒焼き玄米茶として飲むか、すり鉢で粉にしてそのまま摂取することで、全身の血管がきれいになり掃除され、冷えやコリの解消、がんなど生活習慣病の予防、その他様々な心身の改善に役立ちます。

300g 5,700円

## 黒焼きハシパック



**自** **在庫限り** **おすすめ**

自然栽培の黒焼き玄米と、十年ものの自然栽培梅干の黒焼きを、それぞれ麻袋に詰めました。湯船に入れるだけで、新風呂のようにポカポカ湯冷めしません。水洗いして天日で乾かせば何度でも使えます。

8344 玄米の黒焼きハシパック 1袋 欠品)円  
8345 梅干の黒焼きハシパック 1袋 欠品)円

デトックスに!

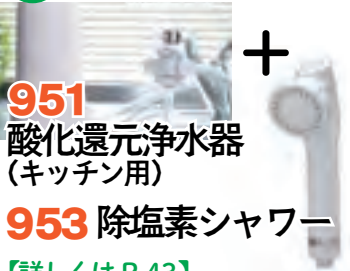
～病気知らずの毎日を手に入れるために～ 今すぐ暮らしを「シフト」できる**秘策ベスト10!**

生活習慣、変えたい!…でも何から?という方。とりあえず①から順にトライしてみてください♪

**① 脱・塩素生活!**

水道水に含まれる**塩素**は、飲むのはもちろん皮膚からも体内に浸入・蓄積する有害物質。飲用水や食器洗いは、「お白湯」づくりにも不可欠な**「酸化還元浄水器」**でOK!  
お風呂場も塩素が揮発する危険空間。シャワーヘッドを**「除塩素シャワー」**に取り替えるだけで解決!

**951 酸化還元浄水器** (キッチン用)  
**953 除塩素シャワー**  
【詳しくはP.43】



**② 「お白湯」生活!**

デトックス&体質改善をしたいなら、**まずは毎日の「お白湯」習慣から!**  
雑味を消し、遠赤効果で水質を変える**「土瓶」**で、最高に美味しいお白湯をご家庭でつくれます!朝沸かしたお白湯が夕方までもつ**「保温ポット」**もぜひ!  
【詳しくはP.42-43】


**911~土瓶**  
**916~保温ポット**



**③ 分づき米生活!**

白米は柔らかくておいしいけど、酸化していて栄養も少なめ、血糖値も上がりやすい。玄米は栄養満点だけど、炊くのが難しく、胃腸への負担が大きい。両方のいいところ取りが**2分づき!****「無農薬玄米」**を、「**家庭用精米機**」で食べる分だけその都度精米すれば、酸化も防げてふっくら美味しい♪


**2401~無農薬玄米** (詳しくはP.10)  
※「塩」と「根昆布」と一緒に炊くとさらにおいしくなります  
**901 家庭用精米機**  
【詳しくはP.43】



**④ 適塩+無添加+非酸化生活!**

**402~基本調味料** シリーズ  
**940~ボトル酸化防止器** (真空キャップ) 【詳しくはP.17】


良質の**天日塩**は高血圧とは無縁。むしろ減塩しすぎると気力・体力・免疫力の低下にも。まずは台所の塩・醤油・味噌・油等の**基本調味料**を、無添加・良塩・伝統製法のホンモノに入れ替えよう!そして、液体調味料は**真空キャップで酸化防止!**



**⑤ シュガーフリー生活!**

**490 伝統製法みりん**  
**431 ココナッツシュガー**  
**516 有機アガベシロップ**  
【詳しくはP.17・34】

「和食は健康に良い」と言われるけど、けっこう**「砂糖」**を使います。砂糖は、実はタバコやお酒より怖い**生活習慣病や虫菌等の原因物質**。かといって人工甘味料の多くは発がんリスク有。料理も、手作りお菓子も、安全な**天然甘味料**で!



**⑥ ミルクフリー&アレルノン生活!**

**2011~アレルノン** シリーズ 【詳しくはP.20】  
**615 有機豆乳**  
**633 有機代替乳** 【詳しくはP.36】


牛乳は優秀なカルシウム源で体に良いと学校で教わりましたが、摂りすぎは**がん・アレルギー・腸の病気**などの原因にも。植物性乳酸菌たっぷりのお米のヨーグルト**「アレルノン」**や、豆乳・アーモンドミルクなどの**代替乳**に切り替えましょう♪



**⑦ グルテンフリー生活!**

**242 玄米粉** **231 そば粉**  
**230 伊吹在来そば**  
**2471~有機雑穀麺**  
**248 玄米パン** **3232 玄米パスタ**  
【詳しくはP.10・11・24・31】


品種改良が進んだ現代の**小麦**は、様々な健康リスクが指摘され、本場欧米でも**グルテンフリー化**が叫ばれています。小麦製品の代わりに**米粉**や**そば粉**、**玄米パン**、**雑穀麺**や**そば**、**米粉菓子**などを選びましょう♪



**⑧ せっけん生活!**

**770~美しいびわ湖** シャンプー&リンス  
**704~台所用** せっけん「ゆう」  
**715~生理用** ナプキン 【詳しくはP.38~41】


皮膚は外界から体を守るバリアですが、**化学物質は驚くほど早く浸透**し、体内に蓄積してしまいます。シャンプーやボディソープ、洗剤類は、**合成界面活性剤・香料・蛍光剤**などが**添加されていない純せっけん**製品で統一!生理用ナプキン・マスク・ヘアカラー・入浴剤等も**オーガニックで無害な天然素材**を!



**⑨ 電磁波フリー生活!**

**960 スマホ用電磁波吸収シール**  
**961 コンセント用電磁波対策コイル**  
【詳しくはP.43】


スマホやWifi はもちろん、電子レンジ、IHコンロ、コンセント等など、**現在の生活は電磁波まみれ!**電磁波を浴び続けると、様々な不調や病気の原因に。**電磁波対策グッズ**で、浴びる電磁波の軽減を。



**⑩ セルフ自然療法&スピ療法生活!**

**840 家庭でできる自然療法**  
**849 自分を愛して!** 【詳しくはP.44】

できるだけ病院や医薬品に頼らず、身近な食材や自然の恵みを活かして体を治癒する先人の知恵が詰まった**「自然療法」**と、病気や不調を通じて体が送ってくれているサインの意味を解説する**「自分を愛して!」**。どちらも、ご家庭のバイブルに!



# 野菜・果物・米・そば

仔オコ

## 野菜

(自然栽培)

自然栽培（無農薬&無肥料）のお野菜

農薬・除草剤・化学肥料はもちろん、有機肥料・有機堆肥も使わず、自然本来の力を活かして育った元気で安心安全なナチュラルお野菜です。



暮らシフト農園

～滋賀県米原市曲谷産～

奥伊吹の自然の恵みをたっぷり受けて自然に育った野菜や山菜たちです♪

### 4/10(金)～MAGATANIA営業再開!!

### 店頭にて、旬の山菜を販売します♪

(営業日時=金・土・日の11時～17時)



おたからふあーむさん

～岐阜県池田町産～

土作りに有機炭と超好熱菌を使う栽培法で、月齢や言霊のことも考え、時々音楽も聞かせる、美しい高波動の野菜づくり。「菌ちゃん農法」も取り入れ、さらに進化中!

## おたからふあーむさんのお野菜は、端境期のため、しばらくお休みです。

自然栽培（無肥料・無農薬）



阿波ツクヨミファームさん

～徳島県阿波市産～

高密度多品種栽培を基本とし、生態系の力を活かした不耕起・無肥料・無農薬の持続可能な「リジェネラティブ農業（環境再生型農業）」を実践・普及しておられる農家です。

**キャベツ**  
 自 **おすすめ**  
 ビタミンU（キャベジン）やジアスターゼを多く含み、消化を助けて胃もたれ等を防ぎます。  
**冷蔵**  
**1214** 約600g 1/2玉 **300円**  
**1215** 約1.2kg 1玉 **480円**

**0732 新たまねぎ NEW**  
 自 **おすすめ**  
 サラダや丸焼きにしても甘くて美味しい新たま。消化促進、血液サラサラなど健康効果抜群！冷凍保存もできます♪  
 約600g（3～4個）  
**1袋 450円**

**162 玉レタス**  
 自 **冷蔵**  
 パリパリ食感のみずみずしいレタス♪結球タイプ、または半結球タイプになります。サラダのほか、炒めものにも◎  
**1玉 430円**

**020 菜の花**  
 自 **おすすめ**  
 一足早い春の味覚♪独特のほのかな苦みが、全身の細胞に活力を与えてくれます♪おひたし、汁物、炒め物などに！  
 約100g **冷蔵**  
**1袋 320円**

**1432 小松菜**  
 自 **おすすめ**  
 鉄・カルシウム・マグネシウム等ミネラル全般が豊富な健康野菜！菜ばかりと丸中醤油で炒めれば最高の常備菜に♪  
 約200g **冷蔵**  
**1袋 390円**

**1452 サラダほうれん草**  
 自 **おすすめ**  
 栄養豊富で柔らかく触感の緑黄色野菜の王様。シュウ酸含有量が少なく、アク抜きせずに生でもおいしく食べられます♪  
 約150g **冷蔵**  
**1袋 400円**

**1603 白ねぎ**  
 自 **おすすめ**  
 風邪やウイルス感染予防にも！鍋や焼きネギ等、じっくり加熱して甘みを引き出そう。  
 約200g **冷蔵**  
**1袋 350円**

**105 青ねぎ**  
 自 **おすすめ**  
 根元まで緑色の細めのねぎ。抗菌・抗酸化パワーに優れ、風邪やウイルス感染予防にも！食べる直前に刻むことで効果倍増！  
 約100g **冷蔵**  
**1袋 390円**

**110 トマト**  
 自 **冷蔵**  
 リコピンやβカロテンをはじめ栄養豊富！生食のほか、煮物・グリル等にも。  
 約400g **冷蔵**  
**1袋 720円**

**ミニトマト**  
 自 **売れ筋**  
 トマトより甘みが強く酸味控えめで栄養価も豊富♪無農薬なので安心して皮ごとパクパク食べられます。  
**1202** 150g **430円**  
**1203** 500g **1,280円**

**069 ブロッコリー**  
 自 **おすすめ**  
 植物性タンパク質や抗酸化物質スルフォラファン、各種ビタミンやミネラル、葉酸などが豊富♪茎まで残さず食べよう！  
 約200g **冷蔵**  
**450円**

**れんこん** 自 **おすすめ**  
**0765** 250g~300g **1袋 830円**  
**0766** 400g~450g **1袋 1,230円**  
 体を内側から温める陽性野菜で、ビタミンC・ポリフェノール・食物繊維が豊富！喉が痛い時には、蓮根葛湯がおすすめ♪

**147 チンゲンサイ**  
 自 **おすすめ**  
 シャキッと食感が嬉しい中国野菜♪油炒めがおすすめ！  
 200g **冷蔵**  
**1袋 410円**

**0351 里芋**  
 自 **おすすめ**  
 ねばねば成分「ガラクトサン」には潰瘍予防、肝臓強化、肥満予防、便秘改善など体に良いこといっぱい！茹でるか蒸してシュウ酸除去を忘れずに。〔鹿児島県産〕  
 約500g **冷蔵**  
**1袋 780円**

**0491 だいこん**  
 自 **おすすめ**  
 ビタミンC、消化酵素、イソチオシアネート等が豊富で、抗酸化・免疫力アップ・除菌・美肌効果あり。風邪予防に♪  
 約1kg **冷蔵**  
**1本 470円**

**【予約】生しいたけ 復活！ 冷蔵**  
 植 **おすすめ**  
 農薬・肥料不使用、放射能不検出の安心安全しいたけ。不溶性食物繊維、ビタミンD、葉酸、エリタデニンなどが豊富！煮てよし、焼いてよし♪薄型と肉厚の2タイプから選べます。  
**1001** 調理しやすい薄型タイプ 約200g **1袋 480円**  
**1002** 食べ応え抜群肉厚タイプ 約250g **1袋 680円**

# 野菜 (無農薬)

## 全国からの取り寄せ野菜

化学農薬・化学肥料を一切使わず、しっかり土作りをした畑で育った無農薬農作物や、無消毒・無抗菌の天然菌床で育ったきのこ類です♪

無農薬栽培 (化学農薬・化学肥料不使用)

### 1331 [量り売り] 訳ありにんじん **注目!**

※サイズが大小種々、形がいろいろあり、キズなどの規格外品になります。



安心して皮ごと食べられる無農薬のにんじん♪βカロテン豊富で抗酸化&抗がん作用抜群!ジュース用にも♪[青森県産]  
※にんじんの切断面は空気に触れるとすぐ酸化します。切断して時間が経った面は薄くスライスして捨ててください。

500g単位で数量をご指定ください  
500gあたり 300円

以下はすべて【予約商品】です。入荷は来月第1週になります。

### 055 [予約] 山東菜

**無在** **おすすめ**  
非結球の白菜の仲間。関東ではべか菜とも。白菜に似た食感とクセのない味で、どんな料理にも◎! [山口県産]

約200g **冷蔵**  
1袋 490円

### 1613 [予約] なら

**無** **おすすめ**  
疲労回復・血行促進・がん予防等の効果があるアリシンが豊富な香り高いニラです。 [島根県産]

1袋 330円

### 1601 [予約] 小ねぎ

**無** **おすすめ**  
使いやすい細めの万能ねぎ。抗菌・抗酸化パワーに優れ、風邪やウイルス感染予防にも! [島根県産]

約100g **冷蔵**  
1袋 390円

### 072 [予約] ベビーケール

**無** **おすすめ**  
栄養満点のケールの新芽。柔らかくて苦味が少なく、サラダ用におすすめ! [熊本県産]

約20g **冷蔵**  
1パック 300円

### 043 [予約] ベビーリーフ

**無**  
色々な野菜の新芽を摘み取りミックスした野菜です。やわらかく、そのままサラダにおすすめ! [熊本県産]

約30g **冷蔵**  
1パック 320円

### 080 [予約] 大葉 (青しそ)

**無** **おすすめ**  
抗酸化物質ポリフェノール、βカロテンのほか、ビタミン類・ミネラル類も豊富。薬味や天ぷら等に最適♪ [広島県産]

約10枚 **冷蔵**  
1袋 260円

### 149 [予約] 根切り緑豆もやし

**無** **売れ筋**  
有機栽培の緑豆の種子を使い、六甲山のおいしい水で育てたもやし。根切り済で食べやすい! [兵庫県産]

約200g **冷蔵**  
1袋 130円

### 120 [予約] ミニトマト

**無** **売れ筋**  
トマトより甘みが強く酸味控えめで栄養価も豊富♪無農薬なので安心して皮ごとパクパク食べられます。

約150g **冷蔵**  
1袋 570円

### [予約] かぼちゃ

**無** **おすすめ**  
βカロテン豊富な緑黄色野菜。ほくほく甘いかぼちゃです。 [鹿児島県産]

1892 中(約500g) 760円  
1891 小(約250g) 650円

### 073 [予約] たまねぎ

**無** **おすすめ**  
抗酸化物質ケセルチン、コレステロールを下げる硫化アリル、腸内環境を整えるオリゴ糖など健康効果が高く様々な料理に欠かせない野菜! [山口県産]

約800g **冷蔵**  
1袋 640円

### 1955 [予約] じゃがいも

**無** **おすすめ**  
ホクホクおいしい男爵系のじゃがいも。熱に強いビタミンCが豊富。 [山口県産]

約500g 610円

### 136 [予約] ごぼう

**無** **おすすめ**  
体を内側から温める陽性野菜で、特に食物繊維が多く、整腸作用が高い。炒めもの、鍋、煮込料理などに。 [群馬県産]

約300g **冷蔵**  
1袋 650円

### 027 [予約] さつまいも

**自** **おすすめ**  
ホクホク甘いさつまいも。焼き芋・ふかし芋・カレー・おでん・スイーツなどに。 [高知県産]

約500g  
690円

### 137 [予約] しょうが

**無** **おすすめ**  
体を内側から温め、殺菌・がん予防・食欲増進・疲労回復・消炎等の効果抜群! [高知県産]

約100g **冷蔵**  
1袋 380円

### 1492 [予約] 豆苗

**無** **おすすめ**  
タンパク質やビタミンB群、ビタミンCなど栄養バランスのよい緑黄色野菜♪ [岐阜県産]

1袋 370円

**100 [予約] 生しいたけ**

**植** **冷蔵** **おすすめ**



農薬・肥料不使用、放射能不検出の安心安全しいたけ。不溶性食物繊維、ビタミンDなどが豊富！煮てよし焼いてよし♪  
[鳥取県産]

食べ応え抜群肉厚タイプ  
約200g 1袋 **680円**

**103 [予約] ブラウンえのき**

**植** **冷蔵** **おすすめ**



ビタミンB1・ギャバ・ナイアシン・食物繊維等を多く含むきのこ。鍋もの・煮物などに。  
[宮崎県産]

約100g  
1パック **160円**

**102 [予約] 白えのき大**

**植** **冷蔵** **売れ筋**



ビタミンB1・ギャバ・ナイアシン・食物繊維等を多く含むきのこ。鍋もの・煮物などに。お得な 200g 入りパック  
[宮崎県産]

約200g  
1パック **290円**

**113 [予約] ブラウンマッシュルーム**

**植** **冷蔵** **おすすめ**



生でも食べられるマッシュルーム☆サラダ、チャーハン、スープ、パスタ、アヒージョなどに。  
[岡山県産]

約70g  
1パック **280円**

**114 [予約] ホワイトマッシュルーム**

**植** **冷蔵** **おすすめ**



生でも食べられるマッシュルーム☆サラダ、チャーハン、スープ、パスタ、アヒージョなどに。  
[岡山県産]

約70g  
1パック **280円**

**167 [予約] ぶなしめじ**

**植** **冷蔵** **売れ筋**



必須アミノ酸・ビタミンD・オルチニンなどを豊富に含む、旨みたっぷりのきのこ☆  
[宮崎県産]

200g 以上  
1パック **340円**

**101 [予約] エリンギ**

**植** **冷蔵** **おすすめ**



食物繊維豊富で、コリコリ食感が最高のヨーロッパ原産キノコ。炒めものや天ぷらがおすすすめ。  
[宮崎県産]

約100g  
1パック **240円**

**1003 なめこ**

**無** **JAS** **冷蔵** **おすすめ**



ビタミンB群やミネラル・食物繊維を豊富に含む、有機栽培した菌床なめこ。味噌汁におすすすめ！  
[鳥取産]

約150g  
1パック **490円**

# 野菜

(乾燥・冷凍)

## 乾燥・冷凍・真空パックなどの野菜

乾燥野菜は5～10分程度お湯で戻せばそのまま使え、戻し汁も出汁として使えます♪  
冷凍・真空パック野菜はそのまま加熱調理するだけ♪保存が効くので常備しておくとお安心！

**0343 たけのこ水煮**

**無**




本場・京都山城産のたけのこ。朝掘りを新鮮なうちに加工。pH調整剤不使用。煮物、汁物、炒めもの、炊き込みご飯などに。  
[京都府産]

150g **781円**

**0278 干し芋**

**おすすめ**




国産のさつまいも(紅はるか)をやわらかくて食べやすい干しいもに。そのまま食べられます。芋本来のやさしい甘み。

100g **766円**

**657 乾燥れんこん**

**無**



在来種の熊本産無農薬れんこんを皮ごとスライス。水で20~30分戻して、煮物、炒めもの、酢漬けなどに♪

約30g  
1袋 **345円**

**650 乾燥たまねぎ**

**無**



愛媛県産有機たまねぎ使用。スープや味噌汁にそのまま入れるだけ！お湯で戻して炒めものにも。

約20g  
1袋 **313円**

**651 乾燥刻みねぎ**

**無**



愛媛県産有機ねぎを使いやすいサイズにカットして乾燥。スープや味噌汁にそのまま入れるだけ！お湯で戻してトッピングにも。

約7g  
1袋 **370円**

**652 乾燥ごぼう**

**無**



愛媛県産有機ごぼう使用。お湯で戻してきんぴら・かき揚げ・炊き込みご飯などに。戻さずそのまま煎ればごぼう茶にも！

約20g  
1袋 **313円**

**655 乾燥にんじん**

**無**



愛媛県産有機にんじん使用。スープや味噌汁にそのまま入れるだけ！お湯で戻してきんぴら・かき揚げ・炊き込みご飯などに。

約30g  
1袋 **313円**

**656 乾燥にんにく**

**無**



愛媛県産有機にんにくをスライスして乾燥。そのまま揚げればフライドガーリックに。お湯で戻してパスタなど各種料理に。

約20g  
1袋 **313円**

**654 乾燥かぼちゃ**

**無**



愛媛県産有機かぼちゃ使用。スープ・煮物・味噌汁にそのまま入れるだけ！お湯で戻して炒めものにも。

約30g  
1袋 **313円**

無農薬栽培(乾燥野菜等)

# 果物

(無農薬)

## 無農薬・無化学肥料栽培の安全フルーツ

ビタミン豊富で抗酸化力が強く、健康や美容に欠かせないフルーツですが、市販のものは化学農薬の使用量・使用回数が半端ないものばかり…貴重な無農薬の果物をぜひ！！

※完全無農薬栽培のため、変形・変色・キズ・シミなどがある場合があります。ご了承ください。

### 1732 津奈木の甘夏みかん《バラ売り》 **在庫限り**



町をあげて自然栽培に取り組んでいることで注目されている熊本県津奈木町。1960年代に発生した水俣病で漁業ができなくなった漁師たちが、温暖で日当たりの良い地元の山で柑橘栽培に挑戦。1980年代から無農薬・無化学肥料栽培を続けておられます。当時、水俣病をめぐる工場排水問題との闘いと、琵琶湖の石けん運動とは、実はとても深い関係があり、そんなご縁でむすばれた津奈木産の春みかんを1kg単位でバラ売ります！



津奈木甘夏生産者の会の皆さん

### 1721 完全無農薬りんご (訳あり)



**親子2代で完全無農薬・無化学肥料栽培を成し遂げた、めっちゃめっちゃ希少な奇跡のりんご！**

りんごは「医者いらず」と言われるほど身体によい果物。特に皮の栄養価が高いので、安全な完全無農薬りんごを皮ごと食べよう！スロージューサーで生しばりジュースにするのも◎！



【生産者】 若葉農園 (青森県)

### 1726 無農薬りんごジュース

無添加・無加糖  
100% ストレート



1リットル瓶 **1,370円**

### 1763 無農薬いちご



**おすすめ** 春の味覚！ビタミンCの宝庫、芳醇な香りが堪らない非加熱完熟いちご。品種は「さちのか」。自然栽培農家の阿

波ツクヨミファームさんが育てる希少な無農薬いちご！数量限定品につき、ご注文の際は売り切れ覚悟で。

大容量 300g  
1パック **1,950円**



### 1765 国産キウイフルーツ



**おすすめ** 愛媛県吉野川市で、無農薬・無化学肥料で育てられた美味しいキウイフルーツ。〔後藤田農園〕

以下の商品は【予約商品】です。入荷は次月第1月曜の週の金曜以降になります。

### 175 【予約】有機バナナ



**冷蔵** フィリピンで有機栽培されたバナナ。ポストハーベスト・燻蒸処理もされていません。※輸送の過程で若干の傷みが生じる場合があります。

### 1733 【予約】有機レモン



**冷蔵** 愛媛・瀬戸内の温暖な気候で育った、化学合成農薬・化学肥料不使用で栽培された貴重な国産レモンです。〔中島ゆうきの里〕

自然栽培 (無農薬・無肥料) または 無農薬栽培 (化学農薬・化学肥料不使用)

中道農園さん



# お米・雑穀 米粉・パン・麺

## 有機栽培のお米 《玄米パワーは生命の源!!》～滋賀県野洲市産～

自らが化学物質過敏症である農家の中道さんが、作るのも食べるのも安全なお米づくりを長年研究してきたこだわりの有機栽培米（無農薬・無化学肥料）です。

無農薬栽培（化学農薬・化学肥料不使用）

### 有機栽培玄米（令和7年産 にじのきらめき）

**NEW 新米入荷!!**



完全無農薬・無化学肥料・無除草剤の水田で、家畜糞肥料もなるべく使わず、稲藁などの植物性資材をEM発酵させた循環型堆肥や、お酢・蜂蜜など直接口に入れても大丈夫な資材を最小限使用して栽培し、非加熱乾燥させた、消費者にも生産者にも自然環境にも安全なこだわりのお米。小石や籾を完全に取り除いた選別済みの玄米！おすすめは2分づき♪

【分づき米について】玄米の状態での保存し、その日炊く分だけを好みの割合で精米することで、劣化・酸化を防げます。玄米は繊維質が強く胃に負担がかかり、炊き方も工夫が必要で、固くて苦手という方も多いですが、分づき米なら胚や糠の栄養・旨み・香りはほぼそのままに、白米と同じ炊き方でふっくら柔らかく炊きあがります。白米より美味しいよ！



2401 2kg 3,100円 2402 5kg 7,000円 2403 10kg 12,800円 2403 30kg 34,000円

他のkg数もご相談ください

### 901 [取寄] 卓上精米機

一家に一台!



お米は精米した瞬間から酸化が始まります。コンパクトな卓上精米機なら、炊く分だけを手軽に精米できます。その日の気分や体調に応じて2分づき～上白米まで精米度合いを自由に選べます。無農薬米なら、精米後の米ぬかも利用可能♪

16,800円

### 241 2分づき有機米

暮らしソフトオリジナル

冷蔵



すぐ炊ける2分づき 1合あたり 250円

玄米が苦手な人にも大好評!!

中道農園さんが有機農法で栽培した玄米を、必要な分量だけ、つきたて2分づきでお届け♪洗米して、2～4時間水につけてから炊飯器で炊くだけ!

3～7分づきも可能です

※品種「にじのきらめき」について  
コシヒカリにも劣らない食味の良さ、高温や病気への抵抗性が強く多収であることから、温暖化が進む時代に適した品種として注目されています。大粒で艶やかな炊き上がりは食欲をそそります。



## 玄米粉・米粉・玄米麺

### 2421 玄米粉

注目!



中道農園さんの無農薬玄米を東洋商会（ショップマドレ）さんに自家製粉してもらったオリジナル玄米粉。白米粉と同じく料理やスイーツ等に使用して栄養満点!

500gあたり 750円

### 白米粉

おすすめ

2431 500g 993円  
2432 1kg 1,620円

国内産の無農薬米100%の米粉（上新粉）。たこ焼き・お好み焼き・天ぷらの衣・スイーツ・自家製パン・シチューなど、小麦粉同様に使えます。小麦粉代わりに使ってグルテンフリー生活を!

### 2452 発芽玄米麺

注目!



栄養満点の山形県産発芽玄米粉と馬鈴薯澱粉だけで作られた半生タイプの細麺。茹で時間2分。ラーメン・焼きそば等に♪

120g（1食分） 各399円

### 有機玄米麺（乾麺）



タイ産有機玄米を使用したグルテンフリーのお米の乾麺。ゆですいでお湯か水につけるだけでOK♪焼きそば、うどん、パスタ、ラーメンなどに!

2461 平打ち太麺（フォー）  
2462 平打ち細麺（パッタイ）  
2463 細麺（ビーフン）  
各150g入（約2人前） 各518円

### 有機雑穀麺（乾麺）



雑穀とタピオカ澱粉だけを使用した作られたグルテンフリー、アレルギーフリー、ローカロリーでミネラル豊富なヘルシー麺♪

2471 パスタ風料理によくあうきびめん  
2472 中華風料理によくあうあわめん  
2473 めんつゆによくあうひえめん  
各200g入（約2人前） 各498円

## 玄米パン

### 2486 ライ麦黒パン



有機全粒ライ麦を使った、ドイツの伝統的な黒パン。砂糖・卵・乳製品不使用。軽くトーストして、お好みのトッピングで。

375g（6枚入り） 各561円

### 雑穀

#### つぶつぶ生活!有機雑穀シリーズ

<b>無</b> <b>355</b> もちきび もちもち食感。団子や餅の材料にも使える。 200g <b>540円</b>	<b>356</b> 高きび 食感よく、雑穀バーク等、いろいろな料理に。 200g <b>756円</b>	<b>357</b> もちあわ 程よい粘りとあっさり食感。ぜんざいにも。 200g <b>540円</b>	<b>おすすめ</b> <b>358</b> もち麦 もちもち食感でクセがなく食べやすい押し麦。 200g <b>524円</b>
--	--	--	---

ミネラル・必須アミノ酸・食物繊維等が豊富な雑穀。お米に混ぜて炊いたり、ゆでてサラダやスープのトッピングにも♪

#### 315 国産十五穀米 **NEW**

**無** **おすすめ**

国産・無農薬の穀物&豆類 15種類をブレンド。玄米・分づき米が食べられない時、白米に1割程度混ぜて炊けば、天然ミネラルや食物繊維を補給できます。

300g入  
1袋 **1,620円**

麵工房 伊吹長兵衛さん



### そば そば粉

#### 自然栽培&伊吹在来種 石臼挽きそば ~滋賀県米原市伊吹産~

グルテンフリーで、ルチンやビタミンB群・植物性タンパクなど栄養価に優れた「そば」は健康食材としてもたいへん注目を浴びています♪

#### 【予約】伊吹在来 十割そば(乾麺) 一化粧箱入り

**自在** **おすすめ**

そば発祥の地・伊吹山麓で、古来より伝わる伝統品種のそばを無農薬・無肥料で栽培したそばの実を、丁寧に石臼で挽いた香り高い挽きたてそば粉を使用して作られた本格十割そば。

**小麦粉不使用 グルテンフリー**

**2301** 田舎風玄そば … 殻ごと石臼で粗挽きした黒っぽい麺。そばの香りが強い。  
**2302** 更科風抜き実そば … 殻をむいた抜き実を挽いた白っぽい麺。のどごしさわやか。  
いずれも 200g(2人前) 1袋 **1,300円**

★普通のそばは、つなぎに6割~2割程度「小麦粉」が使われています。そば粉100%は「十割そば」だけ!

★精白せずそばの実を「挽きぐるみ」したそば粉は、ルチン(免疫力をUPするポリフェノールの一種)・植物性タンパク質・ビタミン・ミネラル類を豊富に含み、血糖値も上がりにくい、優れた健康食!

#### 在来そば粉

**自在** **おすすめ**

伊吹在来そばを殻ごと石臼で挽いた香り高いそば粉です。手打ちそばのほか、クレープ・パンケーキ・焼き菓子等にも♪

150g **463円**  
500g **1,620円**

**2311** 玄そば粉  
**2312** 抜き実そば粉

#### 在来そばの実(抜き実)

**自在** **おすすめ**

伊吹在来そばの殻をむいたそばの実。お米と一緒に炊いたり、ナッツのように菓子やサラダにトッピングに。

**2321** 150g **463円**  
**2322** 500g **1,620円**

### \*\*\* 健康第一! 暮らシフト配相便の野菜・果物・お米の選定基準について \*\*\*

- ①化学農薬、化学肥料を使用している農産物、および遺伝子組み換え農産物は掲載しません。
- ②無農薬無化学肥料栽培でも、原料の安全性が確認できない有機資材を使用している農産物は掲載しません。
- ③原則として、肥料を一切使用せず自然のパワーを最大限に利用する「自然栽培」の農産物を優先します。
- ④可能な限り個別の農家の話を聞いたり農場を視察し、信頼の置ける農家からの仕入れを優先します。
- ⑤葉物野菜は少しでも長持ちするようボードン(防曇袋)に入れてお届け。薬品等は一切使用しません。

#### ■栽培方法・栽培品種の表示について

**無** …無農薬・無化学肥料栽培(最小限の有機肥料・有機堆肥を使用) ★栽培方法別オススメ度: **自** → **植** → **循** → **無**

**自** …自然栽培(無+肥料を一切使わず自然の力で育てる)

**植** …准自然栽培(無+植物性肥料または魚粉のみを使用)

**循** …循環型農法(無+自家製の安全な有機肥料のみを循環使用)

**個** …固定種(自家採種した種から同一品種が育つ)  
※確認できたものみに記載。記載がなくても固定種の場合もあります。

**在** …在来種(特定地域で長年栽培されてきた伝統品種)

※マークは、有機JAS認証を取得した農場で生産された農産物の証であり、どの栽培方法かとは無関係です。

自然栽培(農薬・肥料不使用)

# 鶏肉・卵・乳製品・魚介類

## 鶏肉

「安全」と「おいしさ」とことんこだわって育てられた鶏です！

- ★非遺伝子組み換え&残留農薬なしの原材料のみを独自配合した「完全植物性飼料」で飼育！
- ★抗生物質・抗菌剤を一切使用しない「無投薬飼育」で、日光と風が入る広々とした「開放型鶏舎」でしっかり運動して健康に育った鶏です！
- ★60日以上長期飼育した若鶏の、できるだけヘルシーな低脂肪部位をチョイスしました。



### 251 若鶏むね肉

おすすめ

冷凍

脂が少なくヘルシーなお肉です。自然解凍後、食べやすいサイズに切ってソテー、唐揚げ、シチューなどにどうぞ♪



300g **762円**

### 252 若鶏ささみ

おすすめ

冷凍

淡白で柔らかいお肉です。1切れずつ使いやすいバラ凍結。フライや酒蒸し、ほぐしてサラダ・ Pasta・オムレツなどに。



300g **731円**

### 250 若鶏もも肉

おすすめ

冷凍

脂が少なくヘルシーなお肉です。自然解凍後、食べやすいサイズに切ってソテー、唐揚げ、シチューなどにどうぞ♪



300g **832円**

### 若鶏むねミンチ

おすすめ

冷凍

ヘルシーなムネ肉のミンチ。使いやすいバラ結凍。ハンバーグ、つくね、麻婆、そばろ、オムレツなどに。



**2541** 300g **619円**  
**2542** 500g **1,030円**

### 257 若鶏小間切れ

おすすめ

冷凍

モモ肉・ムネ肉のリーズナブルな小間切れ肉。チョイ使いしやすい3分割トレー入り。



200g **537円**

### 276 若鶏手羽元

おすすめ

冷凍

ジューシーで食べやすい骨付き手羽元肉がバラ凍結してあります。フライ、唐揚げ、甘辛煮などに♪



800g **1,360円**

### 256 若鶏むね肉切身

おすすめ

冷凍

ヘルシーなむね肉を唐揚げサイズにカット&バラ凍結されているので、必要な分だけ使えます。



500g **967円**

### 若鶏もも肉切身

売れ筋

冷凍

唐揚げサイズにカット&バラ凍結されているので、必要な分だけ使えます。お弁当など時間のない時に便利♪



**2531** 500g **1,119円**  
**2532** 1kg **1,929円**

### 2693 からあげ用若鶏もも NEW

おすすめ

冷凍

秋川牧園の若鶏もも切身を、からあげ用のオリジナル醤油ダレに漬け込み衣をつけて冷凍。解凍して揚げるだけ♪



350g **895円**

※原材料に砂糖を含みます

### 255 若鶏レバー

おすすめ

冷凍

秋川牧園の若鶏のレバー(肝・心臓)。鉄・葉酸等の栄養豊富だが、プリン体を多く含むので食べ過ぎは禁物。



150g **307円**

### 266 若鶏砂肝

おすすめ

冷凍

秋川牧園の若鶏の砂肝。低糖質高カロリーで鉄・葉酸等の栄養豊富。レバーほどではないがプリン体含む。



200g **471円**

### 258 チキンウインナー

おすすめ

冷凍

秋川牧園の鶏肉のみで作られたパリッと香ばしいウインナー。もちろん発色剤・リン酸塩・合成アミノ酸等一切不使用♪



5本入り **620円**

※原材料に水飴・砂糖を含みます

無投薬鶏肉(冷凍生肉)

### 2611 若鶏フライドチキン

**冷凍** 塩麴に漬けた秋川牧園の若鶏むね肉にオリジナルの衣をつけ、なたね油で揚げた。オーブントースターで温めるだけ♪

300g **1,196円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

### 2612 フライドチキン (チューリップ)

**冷凍** 秋川牧園の若鶏手羽元にハーブやスパイスをブレンドした衣をつけてフライに。オーブントースターで温めるだけ♪

500g **1,303円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

### 2721 チキンカツ和風醤油

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉ににんにく・生姜・醤油で下味をつけた和風のチキンカツ。衣にパセリが混ぜてあり彩りもよい。

200g **603円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

### 2722 チキンカツのり塩

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のささみを使用し、衣にあおさと塩を練り込んでのり塩風味のチキンカツに。トースターで温めるだけ♪

150g **540円**

※原材料に国産小麦粉・卵を含みます

### 2723 チキンソースカツ

**冷凍** 秋川牧園の若鶏むね肉のチキンカツに無添加ウスターソースが染み込み、しっとりジューシー！トースターで温めるだけ♪

150g **588円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

### 278 鶏メンチカツ

**冷凍** 秋川牧園の若鶏むねミンチに玉ねぎ等を混ぜ込み、柔らかくジューシーに仕上げたメンチカツ。トースターで温めるだけ♪

150g **431円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

### 2682 焼き鳥もも串

**冷凍** 秋川牧園の鶏モモ肉を甘辛い無添加しょうゆだれでこんがりジューシーに焼き上げた串焼きです。

150g (もも串5本) **910円**

※原材料に砂糖を含みます

### 2683 焼き鳥セット

**冷凍** 秋川牧園の鶏モモ肉を甘辛い無添加しょうゆだれでこんがりジューシーに焼き上げた串焼きです。

180g (もも串3本、つくね串3本) **838円**

※原材料に卵・砂糖を含みます

### 2684 焼き鳥5種盛合せ

**冷凍** 秋川牧園の鶏モモ串3本、つくね串2本、鶏肝串2本、皮串1本、砂肝串2本の計10本の豪華な盛合せ♪

275g (5種10本) **1,240円**

※原材料に卵・砂糖・小麦を含みます

### 262 若鶏焼きつくね

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉と砂肝を使用し、調味料もこだわってこんがり焼き上げ。てりやきハンバーグ風でお弁当にも最適♪

180g **489円**

※原材料に砂糖を含みます

### 2971 ガーリックチキングリル

**冷凍** 若鶏のもも肉にガーリックと粗挽き黒胡椒が効いた醤油ベースの自家製たれに漬け込んであります。お好みの野菜と一緒に焼くだけでメインディッシュに！

195g **554円**

※原材料に砂糖を含みます

### 2972 ハーブチキングリル

**冷凍** 若鶏のもも肉に3種のハーブとスパイスを配合したミックススパイスオイルに漬け込んであります。お好みの野菜と一緒に焼くだけでメインディッシュに！

175g **554円**

※原材料に砂糖を含みます

### 264 若鶏生姜焼き

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉のスライスを生姜が効いた特製無添加たれに漬け込んでいます。解凍後フライパンで焼くだけ♪

200g **489円**

※原材料に砂糖を含みます

### 259 若鶏塩麴漬け

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉を塩麴に漬けて込んで旨味を引き出しました。面倒な下処理をしなくてもびっくりする柔らかさ♪

150g **437円**

※原材料に砂糖を含みます

### 273 ふんわり親子丼の具

**冷凍** 秋川牧園の若鶏むね肉と卵を使った親子丼です。袋ごと湯煎して、ごはんにかけるだけ♪

180g (1人前) **529円**

※原材料に卵・砂糖・鰹だし等を含みます

### 2701 ミートボール

**冷凍** 秋川牧園の若鶏に山芋パウダーを加え、冷めても柔らかい！シンプルな味なのでお弁当以外にシチューの具などにも◎。

100g **267円**

※原材料に卵・砂糖等を含みます

### 2702 レバー入りミートボール

**冷凍** 若鶏のむね肉と鶏肝で作ったミートボールです。温めてそのままでも、お好みのソースで絡めても、カレーやシチュー、おでん等に入れても◎

400g **886円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖等を含みます

### 2703 鶏だんご

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のもも肉とむね肉で作った肉団子。ジューシーで肉の食感もしっかり。鍋やスープ類の具などに♪

175g **448円**

※原材料に小麦・卵・砂糖等を含みます

### 2793 鶏つみれ

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉を使用し、生姜をきかせたシンプルな味付けのつみれ。自然解凍後、スプーンですくって鍋やスープに入れるだけ♪

200g **457円**

※原材料に砂糖を含みます

### 2582 コロッケ

**冷凍** 秋川牧園の若鶏のひき肉と国産じゃがいもを使用。小ぶりのサイズで食べやすい。少なめの油で、フライパンでサクッと揚げられます。

300g **563円**

※原材料に砂糖を含みます

### 2762 手羽めしの素 NEW

**冷凍** 秋川牧園の若鶏の手羽元をまるごと使用した、だしのできやすい醤油ベースのシンプルな炊き込みご飯の素。お米と一緒に炊飯器で炊くだけ♪

260g (2合用) **700円**

※原材料に砂糖を含みます

**からあげ** **冷凍** 秋川牧園の若鶏むね肉をスパイスが効いたタレに漬けたなたね油で揚げたジューシーなからあげ。オーブンで温めるだけ♪

**売れ筋**

2691 150g **552円**  
2692 400g **1,200円**

※衣に国産小麦粉・卵・乳製品等を含みます

**267 甘酢やわらかチキン南蛮** **冷凍** 秋川牧園の若鶏むね肉に衣をつけて菜種油で揚げ、特製の甘酢たれを染み込ませたふんわりやわらかチキン南蛮。湯煎で温めるだけ♪

150g **534円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖等を含みます

**2742 とり天** **冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉をふわふわの衣で包んだ柔らかい天ぷら。塩と醤油で下味をつけ菜種油で揚げたので、凍ったままトースターで温めるだけ。

170g **593円**

※原材料に国産小麦粉・卵を含みます

**2631 スパイシーささみカツ** **冷凍** 秋川牧園の若鶏ささみを香り高いスパイスで味付けし、なたね油でフライ。オーブントースターで温めればサクサク衣に♪

**売れ筋**

160g **588円**

※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**2632 ささみハーブカツ** **冷凍** 秋川牧園の若鶏ささみを使用し、衣にハーブとチーズを混ぜ込んでいます。油を敷いたフライパンで温めるだけ♪

200g **671円**

※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**271 ピリ辛チキンバー** **冷凍** 秋川牧園の若鶏むね・ささみを粗挽きしてスパイシーに味付け。衣をつけて菜種油で揚げた。トースターで温めるだけ♪

150g **485円**

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**若鶏チキンナゲット** **冷凍** 秋川牧園の若鶏むね肉にこだわり材料の衣をつけ、なたね油で揚げた。オーブントースターで温めるだけ♪

2601 200g **581円**  
2602 400g **1,021円**

※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**2603 鶏とおからのチキンナゲット** **冷凍** 秋川牧園の若鶏と、国産大豆の生おからをブレンドした、軽い口当たりのやわらかチキンナゲット。食物繊維たっぷりヘルシーなのに美味しい♪

200g **471円**

※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**とり肉まん** **冷凍** 秋川牧園の鶏肉と秋川牧園の黒豚の脂をブレンドしたふわふわ&ジューシーな肉まん♪化学調味料・ショートニング・酵母エキス無添加。

2991 大(400g) **688円**  
2992 ミニ(280g) **554円**

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

**2662 砂肝ゆずこしょう炒め** **冷凍** 若鶏の砂肝をスライスし、ゆずこしょうを効かせた自家製たれに漬けて炒め、好みの野菜と炒めて夕食の1品に♪

120g **309円**

※原材料に砂糖を含みます

**2552 鶏レバー甘辛焼き** **冷凍** 秋川牧園の若鶏のレバーの臭みを消し、下味をつけてふっくらと焼き上げ、甘辛いタレを絡めてある。袋ごと湯煎するだけ♪

120g **540円**

※原材料に砂糖を含みます

**2993 とり焼売** **冷凍** 秋川牧園の鶏肉と黒豚脂を使用した、ふっくら柔らかな焼売。つなぎに国産大豆のおからパウダーを使い、冷めても美味しい。

12個入り120g **469円**

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

**ぎょうざ** **冷凍** 秋川牧園の鶏肉と黒豚脂を合わせ、野菜もたっぷり♪肉汁あふれるもちもち&ジューシーな餃子が2種類。

**復活!**

2994 とり餃子 195g(10個) **479円**  
2995 鶏しそ餃子 360g(20個) **784円**

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

**275 サラダチキン** **冷凍** 秋川牧園の若鶏のむね肉を使用して柔らかく仕上げたサラダチキン。解凍してそのままハムやシーチキン代わりに。

100g **497円**

**451 とりがらスープ** **冷凍** 秋川ブランドの健康で安心な若鶏のガラを蒸気釜で3時間炊き上げ、他のものは一切使わず鶏の旨みだけを引き出した純粋なとりがらスープ。

50g×5本入り **448円**

**2973 鶏もつにんにく醤油炒め** **冷凍** 秋川牧園の若鶏の肝、砂肝、鶏皮を無添加のにんにく・醤油・ごま油たれに漬け込み、甘辛く仕上げました。

160g **467円**

※原材料に砂糖を含みます

**2782 本格生ハンバーグ** 秋川牧園の鶏肉・豚肉・卵を使用した、フライパンで焼いて仕上げる生ハンバーグ。

115g(1個入り) **449円**

※原材料に豚肉・卵・小麦を含む

**2583 チキンライス** **NEW** **冷凍** 秋川牧園の鶏肉ととりがらスープを使って作ったチキンライス。国産野菜入り、ケチャップ味♪

450g **684円**

～暮らシフト研究所の肉・魚介類に関する考え方～

肉や魚は、体に必要なタンパク質を採れる優れた食材である反面、動物性脂肪は血液を汚し、様々な生活習慣病の原因になります。また、畜産や魚・エビなどの養殖では、過密でストレス過多の環境で、病気を蔓延を防ぐ抗菌剤や抗生物質と、遺伝子組換えやポストハーベストの飼料を与えて育てられる場合がほとんど。これでは、とても安全な食べ物とは言えません。さらに、世界の水不足や環境破壊、地球温暖化にも影響しているとも言われています。…そこで、徹底的に安全にこだわって育てられた低脂質の鶏肉と、産地が明確な日本近海の天然魚だけを厳選しました。冷凍なので長期保存可能です！

# 卵・乳製品

安全な飼料と開放的な空間でストレスなく育った鶏の卵や乳牛の乳製品！

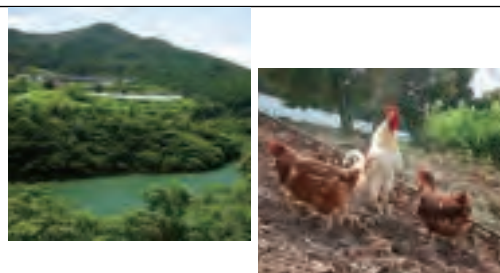
## 2509 たむらのタマゴ



冷蔵

10個入パック 780円

徳島県阿南市の湖畔の山中にある、温暖で自然豊かな養鶏場。最新の EM 技術を駆使し、薬剤等を一切使わずに衛生的な環境を実現。遺伝子組換え・ポストハーベストの飼料を使わず、地元のお米や海藻・醤油粕・発酵飼料など安全な飼料のみを配合。新鮮で高品質な卵をお届けします！



以下の商品は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜になります。

### 【予約】植物で育った卵



売れ筋

秋川牧園の日光と自然光が入る開放的鶏舎で、肉骨粉・油脂・魚粉等を使用せず、非遺伝子組み換えの安全な植物性飼料だけを与え、抗生物質・抗菌剤を一切使用せずに飼育されている鶏のたまご。赤玉 M サイズ。

冷蔵

2505 10個入パック 570円  
2506 6個入パック 400円

### 【予約】地に足のついた平飼い卵

清潔な平飼い鶏舎でしっかり運動している元気な鶏の卵です。「植物で育った卵」同様、安全な植物性飼料 & 無投薬飼育。

2507 10個入パック 780円  
2508 6個入パック 490円

### 295 【予約】木次乳業の無塩バター



冷蔵

150g  
1パック 1,060円

創業者・佐藤忠吉氏が約50年前に奥出雲の森で始めた、本当に人や家畜の健康のことを考えた究極の農業を今も続ける「木次（きすき）乳業」の生乳から作られた純バター。やさしい風味と香りで口当たりなめらか。

### 296 【予約】木次乳業のプロボローネチーズ



冷蔵

100g  
1パック 821円

創業者・佐藤忠吉氏が約50年前に奥出雲の森で始めた、本当に人や家畜の健康のことを考えた究極の農業を今も続ける「木次（きすき）乳業」の生乳から作られた無添加チーズ。スモーキーでもちもち食感、糸引きのよいチーズ。

# ベジミート

肉の食感に限りなく近いヴィーガンのための植物性タンパク食材！

- ★調理次第で本物のお肉のような味わいになります。
- ★化学合成添加物はもちろん、小麦グルテンも不使用。
- ★植物性タンパク質 & 食物繊維が豊富で、低脂肪 & 低カロリーな超ヘルシー代用肉！

### 362 おからこんにやく



売れ筋

原料はおから・こんにやく・山芋。湯戻し不要ですすぐ使える。スライスして醤油・にんにく・みりん等のタレに一晩つければ本格焼肉に！

340g  
1袋 820円

### 大豆からあげ



原料は大豆と玄米。湯戻し10分。下味をつけて揚げれば鶏肉のような唐揚げに♪炒め物・煮物にも！

3631 小 80g 1袋 399円  
3632 大 150g 1袋 729円

### 国産大豆ミート



原料は国産大豆100%。湯戻し5分。料理によって、バラ肉風・ひき肉風を使い分けて♪

3633 バラ肉風 80g 464円  
3634 ひき肉風 100g 475円

※大豆ミートには大豆特有の青臭さがありますが、お湯を何度か替えながら湯戻しし、しっかり下味をつけてから加熱調理することで臭みを消せます。

### 3301 marude ソーセージ



おすすめ

ウインナータイプ  
120g (4本入)  
1袋 欠品中

大豆、植物油脂、こんにやく粉などから作られた、日本生まれの純植物性ソーセージ!! 超ヘルシーなのに本物そっくりの食感に感動間違いなし!

### 3302 marude チーズ



おすすめ

セミハードタイプ  
250g  
1袋 欠品中

低脂肪豆乳を独自の技術で発酵させて作った、乳製品不使用のビーガンチーズ。加熱するとトロけます♪コレステロールゼロのヘルシーなチーズ☆

※原材料に「香料」を含みます

※原材料に「pH調整剤」を含みます

# 魚介類

産地が明確な日本近海の天然魚を新鮮なまま加工して急速冷凍！

★DHA等が豊富な青身魚やヘルシーな白身魚を厳選。下処理済みで使いやすい♪  
★天然魚100%！養殖ものや原発近海（若狭湾内等）の底魚類はありません。

以下の商品は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜以降になります。

**280【予約】さばファイル**

**おすすめ** **冷凍** DHAたっぷり！脂の乗った日本海の天然さば(無塩)。凍ったままグリルで塩焼きのほか、味噌煮等にも♪【山陰沖】

約210g(3~4枚)  
1パック **728円**

**281【予約】あじ開き**

**おすすめ** **冷凍** DHAたっぷり！旨味が凝縮されたプリプリのあじ。フライや天ぷら用に♪【山陰沖】

210g(5~6枚)  
1パック **758円**

**282【予約】ほっけファイル**

**おすすめ** **冷凍** 必須アミノ酸やEPA・DHAも多いおすすめの白身魚。規格外のほっけ(サイズ不揃い)のファイル。【北海道産】

300g  
1パック **842円**

**287【予約】連子鯛丸干し**

**冷凍** 祝いの席にぴったりの真っ赤なお鯛さん♪しっかり身の詰まった、味の濃い鯛です。塩焼きのほか、煮込み、鯛めし、お吸い物などにも！【山陰沖】

1尾(150g)  
**480円**

**284【予約】生秋鮭切り身**

**冷凍** 北海道産の秋鮭をそのまま切り身にして冷凍。無塩なのでいろいろな料理に使えます。【北海道産】

120g(2切)  
1パック **700円**

**286【予約】するめいか一夜干し**

**おすすめ** **冷凍** 日本海の新鮮なスルメイカを開いて一夜干し！醤油で素焼きのほか、天ぷら、炒めもの等にも♪【山陰沖】

約140g(1尾)  
1パック **656円**

**288【予約】いわしファイル**

**冷凍** 山陰沖でとれた脂ののった真イワシを新鮮なうちに使いやすいファイルにして急速冷凍。【山陰沖】

15枚前後(220g)  
**725円**

**289【予約】カレー一夜干し**

**冷凍** 山陰沖でとれたエテカレイを程よい塩加減で一夜干しにしました。素揚げ、素焼き、煮ものなどに。【山陰沖】

2尾(150g)  
**750円**

**290【予約】釜あげしらす**

**冷凍** 山口県長門市近海で獲れたしらすを新鮮なまま釜揚げし、急速冷凍しました。【山口県産】

135g  
**798円**

**285【予約】天然エビむき身**

**冷凍** 貴重な天然エビ！むき身で背わたも取ってあり、バラ結凍なので、凍ったまま調理でき便利です☆【マレーシア産】

200g  
1パック **1,090円**

**288【予約】天然甘えび刺身用**

**冷凍** 金沢沖で水揚げされた鮮度の良い天然甘えびをすぐにパック詰めして急速凍結！【石川県産】

13尾前後(150g)  
1パック **780円**

**283【予約】特大3L天然えび**

**冷凍** 貴重な天然エビ！特大サイズ3尾、殻付き。【パプアニューギニア産】

3尾(160g)  
1パック **2,070円**

**291【予約】生牡蠣**

**冷凍** 瀬戸内・播磨灘の一年物生カキを新鮮なまま急速冷凍。ふっくら大きめの身で鍋の他、フライやカキ飯などに。【兵庫県産】

7~8個(200g)  
**1,043円**

**292【予約】シーフードミックス**

**冷凍** 北海道産のボイルほたてとイカ、東南アジア産の天然エビのミックス。バラ凍結で使いやすい♪【北海道産ほか】

180g  
**1,165円**

**293【予約】しじみ**

**冷凍** 宍道湖産のしじみを砂抜きして急速冷凍。オルチンたっぷり！肝機能を改善するなど身体に良い注目の食品！【島根県産】

180g **628円**

日本海の近海で水揚げされた鮮魚を、下処理して新鮮なまま真空急速冷凍。面倒なウロコ取りや内蔵処理は不要！自然解凍してそのまま料理に使えます♪（※写真は調理イメージです）

**さば缶** **5981** **5982**

**おすすめ** **水煮** **味噌煮**

190g 各1缶 **430円**

**5983**

**カレー煮**

西日本で水揚げされた新鮮な天然サバをふっくら無添加調理。DHAたっぷり♪天日塩だけの水煮に加え、濃厚な味噌煮、スパイシーなカレー煮も新登場！

**599**

**いわし缶**

**おすすめ**

100g 1缶 **470円**

西日本で水揚げされた新鮮な天然マイワシを天日塩でまるやかな水煮に。添加物なし。DHAたっぷり♪

※味噌煮・カレー煮は、原材料に鹿児島県喜界島産粗糖を含みます



# 調味料

## 調味料 (基本)

### 基本必須調味料《これだけは今すぐ切り替えよう!!》

毎日使うからこそ、家族の健康を左右する調味料。添加物だらけの「なんちゃって調味料」を今すぐやめて、安全で栄養価も高く美味しい「ホンモノ調味料」に切り替えるだけで、毎日の食事の質が向上し、病気も防げます。

#### 940

#### ボトル酸化防止器



本体 + キャップ1個 **1,890円**

#### 941

#### スペアキャップ



キャップ2個 **850円**

醤油・油・酒などの液体調味料や飲料は、空気に触れると「酸化」し続けます。酸化した食材は風味を損なうだけでなく、身体にも悪影響を及ぼします。この器具を使えば、一升瓶から720ml以下の小瓶まで、開封した瓶の中を真空状態にすることで酸化を防げます。使い方は簡単。専用キャップを瓶の口にはめて「本体」で中の空気を手動で抜くだけ♪ 一家に1台、必需品!!



←このマークがついている商品には、「940 ボトル酸化防止器」を使用できます♪

#### 402

#### 丸中醤油 しょうゆ



720ml **1本 1,788円**

原料にこだわった古式製法、長期熟成、無添加の醤油。世界の一流シェフも認めるホンモノの醤油。滋賀県自慢の逸品です。

※原材料に国産特別栽培小麦を含む

#### 菜ばかり なたね油



4031 (小) 500ml **1,357円**  
4032 (大) 1000ml **2,221円**

滋賀県愛東で栽培された菜種を低温圧搾した香りのよい上質の油。ドレッシングで生食もよし、炒め物や揚げ物にもよし、お菓子作りにもよし。

#### 4041 カンホアの塩 天日塩



500g単位で数量をご指定ください  
**500gあたり 600円**

清らかな海水の豊富な天然ミネラルと太陽エネルギーが凝縮された100%天日塩。料理に深みと栄養が増します。

#### 405

#### 函館産真昆布 だしこんぶ



お徳用 90g **1袋 626円**

常温で戻すと粘り気が増えて旨味も栄養価もアップ!だし取り用に最適。炊飯器に1切入れてご飯を炊くと香り良く食欲アップ!戻した昆布も刻んで食用に♪

#### 407 玄米みそ



1kg **1袋 1,674円**

国産の無農薬玄米・無農薬大豆・天然塩「海の精」を使用した、無添加&長期熟成の味わい深い生みそ(非加熱)。

#### 431 有機ココナッツシュガー



300g **1袋 756円**

ミネラル豊富なココヤシの花蜜糖。GI値が極めて低く血糖値が上がりにくい。ココナッツの香りはなく、どんな料理や飲み物にも合う上品な甘味。

#### 4902 味の母 (みりん)



アルコール10%  
糖分45%  
塩分2%  
720ml **1本 1,035円**

料理酒とみりんの性質を併せ持つ、大正時代の創業以来変わらぬ無添加本醸造みりん。原料の米は契約農場(タイ)で栽培。

#### 491 飛騨まろみ料理酒



アルコール15%  
塩分2%  
500ml **1本 1,008円**

岐阜県産米「ひだまれ」を純米酒と同じ製法で醸し、伝統海塩「海の精」を加えた料理酒。料理に少量使うだけで旨みがしっかり出る。

#### 4105 有機純米酢



500ml **1本 540円**

国産の有機米だけを使って伝統製法で醸造された、さわやかでフルーティーなお酢。和食に限らず幅広く使える。

※梅酢は P.21 参照

これだけはキッチンに常備しておきたい必須基本調味料!

# 調味料 (その他)

## その他調味料《食卓と料理のバリエーションをもっと豊かに!!》

砂糖・精製塩・化学調味料・化学添加物・動物性食材等が使われていない、安心安全の調味料です。

味噌

### 4062 信州発芽玄米みそ



650gパック

1,080円

厳選された国産の発芽玄米・大豆・天然塩を使用した、無添加&長期熟成の味わい深い生みそ(非加熱)。

### 433 麦みそ



1kg

1袋 1,598円

国産の無農薬大麦・無農薬大豆・天然塩を使用した、無添加&長期熟成の味わい深い生みそ(非加熱)。

### 434 豆みそ



700g

1袋 1,663円

国産無農薬大豆・天然塩を使用した、無添加&長期熟成の味わい深い生みそ(非加熱)。他のみそと合わせると深みが増す。

### 435 信州白みそ 木樽仕込み



750gパック

1,134円

おすすめ

国産米・信州産大豆・天然塩を使用し、米糀を12割も使用した天然発酵のやさしい甘みの生白みそ(非加熱)。

### 414 有機中濃ソース



250ml

1本 885円

売れ筋

有機野菜と有機果実を贅沢に使用した、旨みたっぷりのとろみのあるソースです。揚げ物、お好み焼きなどに。

### 415 有機ウスターソース



250ml

1本 885円

おすすめ

有機野菜、有機果実、有機醸造酢、有機醤油がブレンドされたフルーティーなソース。やきそば、野菜炒めなどに。

### 豆乳マヨネーズ



150g(ミニ) 1本 518円

409 300g(レギュラー) 1本 842円

売れ筋

国内産大豆・压榨なたね油がベースの植物性100%マヨ。卵不使用でコレステロールゼロ。なめらかでコクがあります。

### 411 有機トマトケチャップ



300g

1本 626円

売れ筋

有機トマト、有機たまねぎ、有機にんにく、有機純リンゴ酢等で作られたケチャップ。野菜の旨みが生きた芳醇な味わい。

### 4391 だしつゆの素



売れ筋

濃縮タイプ 360ml

864円

全て国産の昆布・乾椎茸・本醸造醤油・本みりん・麦芽水飴だけで作られた植物性だしつゆ。

### 413 有機ポン酢しょうゆ



250ml

1本 496円

国産有機丸大豆の本醸造醤油、有機純米酢を使用。昆布&椎茸のだしと徳島県産有機ゆず・ゆこう・すだちの香りが立つ。

### 416 和風ドレッシング



200ml

1本 626円

カナーン有機オリーブオイルをベースに、野菜や昆布の旨味を生かしたさっぱり醤油味の和風ドレッシング。

### 4392 白だし



360ml

993円

全て国産の昆布・乾椎茸・有機白醤油・本みりん・天日塩だけで作られた植物性の白だし。

### 昆布濃縮だし(液状)



5g×36包入 1,911円

4172 お徳用

北海道日高昆布の旨みを濃縮した無添加昆布エキス。味噌汁、煮物、炒めものなどに入れるだけ。便利な個包装♪

### 和風だし(顆粒)



5g×30包入 1,566円

4262 お徳用

国産の昆布・乾し椎茸・切干大根の旨みがぎゅっと詰まった植物性の無添加顆粒だしの素。和食を手軽に作れます!

### 4023 うすくち醤油



500ml 1,123円

岩手県産の大豆・小麦と国産天然塩(海の精)を使用し、木桶で1年以上長期熟成した天然醸造うすくち醤油。

### 野菜ブイヨン(顆粒)



5g×8包入 486円

4182 お徳用

5g×30包入 1,490円

野菜の甘み・旨みがぎゅっと詰まった植物性の無添加洋風だしの素。ピラフ、シチュー、ポトフ、カレーなどの洋風料理のベースに。

### 中華だし(顆粒)



5g×8包入 550円

4192 お徳用

5g×30包入 1,620円

生姜と香辛料が程よく効いた奥深い味わいの植物性の無添加中華風だしの素。チャーハン、中華炒め、餃子の具、麻婆豆腐などのベースに。

ソース・マヨ・ポン酢・ドレッシング・めんつゆ

だしの素

食用油・調味油

**有機オリーブオイル** 

**おすすめ** イタリア産有機オリーブオイルを低温圧搾したエクストラバージンオイル。コレステロール・トランス脂肪酸ゼロ！

**4201** 250ml **1,890円**  
**4202** 500ml **3,412円**

**429 ごま油（深煎り）** 


**おすすめ** 伝統的な玉締め圧搾法で深煎り白ごまを搾って漉した、濃厚な風味のごま油。ドレッシングや料理の香り付けなどに。

275g  
**1本 1,166円**

**438 ごま油（浅煎り）** 

**おすすめ** 玉締め圧搾一番搾り、和紙濾し法。浅煎りのため、クセがなく控えめのあっさりとした品のよい香り。

330g  
**1本 2,019円**

**443 米油** 


**おすすめ** 北海道産米ぬか100%の米油。ビタミンEをはじめとする抗酸化物質を多く含む。サラダとして油酔いしにくく熱に強いので、揚げ物・炒めものに◎。

600g  
**1本 1,071円**

**有機ココナッツオイル（無香）** 

**おすすめ** 化学薬品を使わない方法で精製されたプレミアムオイル。中鎖脂肪酸61%で熱に強く酸化しにくい。クセがなく、揚げ物や菓子作りなどに最適！

**4451** 500ml **1,188円**  
**4452** 徳用2L **3,996円**

**425 胡麻らー油** 

国産唐辛子、圧搾法一番搾りごま油使用。ケイヒ、みかん、山椒、八角、生姜のさわやかな香りと、深みのある辛さ。

30g  
**1本 475円**

**444 ココナッツMCTオイル** 

**おすすめ** ココナッツ油を蒸留製法で精製した中鎖脂肪酸油100%オイル。無味無臭。ダイエット・糖質制限中の方のエネルギー補給に！酸化しにくいフレッシュキープボトル入り。

175g  
**1,077円**

**430 有機亜麻仁油** 

**おすすめ** 低温圧搾・一番搾り製法。必須脂肪酸αリノレン酸（オメガ3）を約60%も含む。生で毎日スプーン一杯をサラダ等にかけて。

190g  
**1本 1,836円**

**447 有機えごま油** 

**おすすめ** 低温圧搾・一番搾り製法。必須脂肪酸αリノレン酸（オメガ3）を約60%も含む。生で毎日スプーン一杯をサラダ等にかけて。

110g  
**1本 1,512円**

健康油

**421 有機黒こしょう（粒）** 

スリランカ産のフェアトレード有機黒こしょう100%。様々な料理に♪ペッパーミルで、いつも挽きたての味！

25g  
**1袋 399円**

**422 有機カレー粉** 

6種類のフェアトレード有機スパイスを厳選。香り豊かな本格派カレー粉。ドライカレー、炒めものなどに。

30g  
**1袋 421円**

**七味** 

厳選された7種の香辛料を程よく調合し、辛味を抑えつつ抜群の風味。

**4461** 七味 15g **410円**  
**4462** 和風七味 10g **410円**  
**4463** ゆず七味 10g **360円**

香辛料

**有機ハーブソルト** 

「海の精やきしお」と有機栽培されたバジル・オレガノ・パセリ・タイムの4種のドライハーブをブレンド。使いやすい専用瓶入り。

**4361** 本体55g **1瓶 518円**  
**4362** 詰替え用55g **1袋 345円**

**有機ペッパーソルト** 

「海の精やきしお」と有機栽培された黒こしょう・白こしょう（スリランカ産）をブレンド。使いやすい専用瓶入り。

**4371** 本体55g **1瓶 518円**  
**4372** 詰替え用55g **1袋 345円**

**4241 豆板醤** 


**おすすめ** 国内産大豆・唐辛子を使用。天然醸造の生味噌を熟成した辛味と旨味。麻婆、炒めものなどエスニック料理の万能調味料として。

85g  
**1本 518円**

**4242 甜麺醤 NEW** 

**おすすめ** 国内産大豆の長期熟成豆味噌と有機甘酒を使ってつくった本格中華甘みそ。砂糖・動物性・カラメル色素等不使用。あらゆる中華料理に♪

85g  
**1本 518円**

**492 有機玄米塩こうじ** 

**おすすめ** 酵素の力で免疫力アップ、整腸作用、美肌効果など様々な効果があると言われる発酵調味料。塩やドレッシング代わりに。

200g  
**1瓶 723円**

発酵調味料

※わさび・からし類は薬味（P.28）、真昆布・鰹節等は乾物（P.223）、梅酢・ねり梅は発酵食品（P.20）、天然甘味料はP.35、シナモン等は菓子材料（P.34）、レモン・ゆず果汁は飲料（P.37）を参照ください。



# 発酵食品・漬物

## 発酵食品

腸内環境は健康のバロメータ！「腸活」で免疫力アップ！

乳酸菌、麹菌、納豆菌、クエン酸…日本人のおなかに、日本の無添加発酵食品を！

お米のヨーグルト

### 100%植物性！アレルノン お米のヨーグルト **注目！ 冷蔵**

お得なたっぷりサイズ（便利なキャップつきパック）



腸に生きたまま届く漬物由来の植物性乳酸菌で無農薬の米粉を発酵させた、植物性100%のヨーグルト。原材料は米・水・乳酸菌のみで、牛乳・大豆など法定アレルギー27品目不使用！プレーンは甘くないので、お好みで季節のフルーツや甘味料を和えてどうぞ。末期がんを食事療法で完治させた奇跡のがんサバイバー・八坂さんが苦勞と努力を重ねて開発した特許商品！滋賀県高島市産。消費期限約2週間。乳酸菌が生きているので保管は冷蔵庫のチルド室で。

～アレンジ自在！甘くない～

2021 プレーン **有機米** 500gパック 1,350円

2024 プレーンライト **減農薬米** 500gパック 918円

～オリゴのやさしい甘み～

2022 ゆず味 500gパック 1,135円

2023 レモン味 500gパック 1,135円

2025 オリゴプラス 400gパック 1,135円

2026 じゃばらスペシャル **1～4月限定** 300gパック 1,188円

※「ゆず味」「レモン味」「オリゴプラス」「じゃばらスペシャル」は、原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

「ライト」は、原材料米を滋賀県産JAS有機米から滋賀県産環境こだわり米（農薬・化学肥料50%以上減）に切り替えることで、価格を抑えた商品です。食感・製法・栄養価等は「プレーン」と同じ。



### 食べきりサイズ

2011 プレーン 100gパック 270円

2012 ゆず味 100gパック 260円

### 2031 米乳百楽 **注目！**

**冷蔵**

「アレルノン」の飲むヨーグルトタイプ。米麹入りで自然な甘みがあり、ツブツブ食感も楽しい！消費期限約2週間。飲みきりサイズのボトル入り。おいしく楽しく1日1本の腸活習慣を♪

150g 280円

### 2032 お米のスムージー

**冷蔵**

「米乳百楽」に有機てんさい糖とじゃばらがプラスされ、柑橘のさわやかな酸味と甘味でさらに飲みやすくなりました♪

150g 302円

**花粉症でお悩みの方におすすめ！**

※原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

### 糀グルト ～瀬戸内レモン～ **冷蔵**



2種類の植物性乳酸菌に加え、糀（こうじ）も入っていて、身体にやさしいお米のヨーグルト。片手で手軽に食べられるチューブ入りタイプ。

2051 瀬戸内レモン味 80g 248円

2052 アサイー味 **NEW** 80g 248円

※原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

### ライスリッチ糀白 **冷蔵**

**おすすめ**



滋賀県高島市産のお米と湧水を使用し、米こうじで発酵させた甘酒風味でナチュラルな甘さのライスミルク。甘酒としてそのまま飲んでも、乳製品や甘味料の代替品としても◎

2061 プレーン 500gパック 540円

**NEW** 2062 コーヒー味 500gパック 570円

**NEW** 2063 宇治抹茶味 500gパック 680円

### 2041 お米のマヨネーズ



卵・大豆不使用で完全無添加の植物性マヨネーズ！米粉を乳酸菌発酵させた、あっさりした味わい。

200g 486円

漬物

### 220 無添加熟成たくあん



国産無農薬大根を半年以上樽で寝かせた発酵漬物。砂糖・着色料・漂白剤不使用。乳酸菌の酸味と奥深い味わい。

100g 561円

### 227 高菜漬 (きざみ)



九州産無農薬高菜をじっくりと乳酸発酵させたシンプルなお漬物。砂糖・着色料・保存料・漂白剤等不使用。そのまま食べても、チャーハン等の具材にも◎!

130g 297円

### 228 福神漬



国産の有機大根・にんじん・生姜等7つの材料を、本醸造蕎麦醤油・海の精・本みりん・昆布だし・梅酢に漬け込んだ味わい豊かな福神漬。砂糖・着色料・保存料・漂白剤等不使用。

120g 421円

納豆

### 229 しば漬



有機生姜・無農薬しそ葉をはじめとする国産野菜を漬け込んだ歯ごたえのよいしば漬。砂糖・着色料・漂白剤等不使用。ご飯のお供に!

120g 378円

### しょうが漬



国産スライス生姜を本醸造米酢・天然塩・粗糖に漬け込んだガリしょうがと、国産刻み生姜を紅玉梅酢に漬け込んだ紅しょうが。どちらも着色料、保存料、漂白剤不使用。

2091 ガリしょうが 50g 356円  
2092 紅しょうが 60g 388円

### 218 [予約] 納豆



福岡県産の厳選された大粒大豆の納豆。化学調味料無添加のタレ付き。

※【予約商品】です。

40g×3 パック入 280円

※タレの原材料に砂糖・鰹節を含みます。

※ガリしょうがは原材料に粗糖を含みます

梅干

### 2152 国産有機しそ梅干



奈良県産の有機梅と有機しそを天然塩で長期熟成させた、大粒で肉厚の無添加梅干。

天然クエン酸たっぷり♪

塩分 18~20%  
170g 628円

### 2142 龍神梅干



農薬・化学肥料不使用の紀州産「龍神梅」と赤紫蘇を天然海塩(シママス)で漬けた昔ながらの梅干。

塩分約 17%  
120g 864円

### 2143 龍神梅干 (小梅)



150g (小梅) 1,857円

### 2144 龍神梅三年梅干



龍神梅を3年以上じっくり熟成。程よく水分が抜け、塩味のカドが取れてまろやかな味わい。

200g 1,814円

### 2154 国産有機白梅干 (訳あり)



奈良県産の有機梅を天然塩で長期熟成させた、大粒で肉厚の無添加白梅干。規格外品。

天然クエン酸たっぷり♪

塩分 18~20%  
150g 648円

### 432 梅酢



吉野・紀州の有機梅と紀州の有機しそを「海の精」で漬けた梅干の梅酢。おいしく手軽にクエン酸を補給できます☆手作りドレッシングや酢飯などに。

200ml 561円

### 226 ねり梅



吉野・紀州の特別栽培梅を「海の精」で漬けた梅干の梅肉をペーストにした練り梅。おにぎり、混ぜご飯、梅あえ、梅だれ、梅ドレッシングなどに♪

250g 1,252円

### 217 梅干の黒焼



梅干を焙煎した粉末。風邪や体調不良から慢性的な生活習慣病まで、毎日ひと舐めすれば予防・改善に役立つ陽性食品。

15g 972円

### 216 梅醬 (番茶・生姜入り)



国産有機材料による濃縮梅醬。ティースプーン1杯をお湯で溶けば健康飲料「梅醬番茶」を手軽に作れます!!

130g 1瓶 1,425円

### 2253 梅醬エキス (番茶&生姜入)



国産有機梅干・生姜・天然醸造醤油使用。小さじ1杯を湯で溶けば「梅醬番茶」に!!

250g 1瓶 2,268円

こうじ

### 219 昆布の黒焼



北海道産天然昆布を長時間丁寧に焼き上げた陽性食品。コーレン(れんこん粉末)と混ぜてくず練りで飲むと様々な体調不良が改善。

10g 972円

### 222 ひしおこうじ



醤油の原点と言われる日本古来の発酵調味料「醬(ひしお)味噌」が手軽に作れる! 1袋でひしお味噌約 840g が作れます。

300g 1袋 928円

### 492 有機玄米塩こうじ



酵素の力で免疫力アップ、整腸作用、美肌効果など様々な効果があると言われる発酵調味料。塩やドレッシング代わりに。

200g 1瓶 723円

甘酒  
テンペ

漬材料

### 221 乾燥有機玄米こうじ

おすすめ



500g  
1袋 1,760円

国産有機玄米100%使用の玄米こうじ。自家製の味噌、甘酒、塩麴づくりに♪1袋で約1.5kgの玄米味噌が作れます。

### 有機玄米甘酒



おすすめ



各200g(2倍濃縮)

国産玄米を玄米麴で発酵させた甘酒。砂糖不使用。薄めて飲むほか、砂糖代わりに料理やスイーツの甘味料としても◎。甘酒は、疲労回復・美肌・腸内環境の改善・免疫力アップなど様々な効果が期待できることから「飲む点滴」とも呼ばれる天然の健康飲料です♪

6341 裏ごし・なめらか 421円  
6342 粒入り 421円

### 223 浅漬の素

おすすめ



500ml  
1本 604円

ぬか漬け風味の浅漬から本漬までを手軽に作れます。こうじ菌、酵母菌、乳酸菌たっぷり♪

### 442 キムチの素

おすすめ



85g  
1本 594円

化学調味料、砂糖、動物性原料不使用のキムチの素。塩もみした野菜にすり込み2~3日でおいしいキムチに！鍋や炒めものにも♪

### 6343 十六穀甘酒 NEW

冬季限定

売れ筋



国産のお米と雑穀を麴で発酵させた栄養たっぷりの甘酒。砂糖不使用。体の芯から温まる♪

750ml(ストレート) 1,188円

### 448 テンペ (レトルト)

おすすめ



100g  
1袋 270円

テンペはインドネシアの伝統的な発酵食品。国産大豆をテンペ菌で発酵させたもので、常温保存でき、生でも、煮たり焼いたりしてもおいしい。

### 無添加熟成ぬか床

おすすめ



212  
1.2kg(容器付)  
1,069円



213  
1.0kg(補充用)  
734円

長野産特別栽培米の米ぬかと天日塩・唐辛子だけを使ったぬか床。自家製ぬか漬けを毎日食べて乳酸菌をたっぷりチャージしてください☆

※味噌・醤油・みりん・料理酒・酢等の発酵調味料類は「調味料」欄(P.17~)に掲載しています。



# 乾物

乾物類 《天然ミネラル&旨味たっぷりの海の幸・山の幸♪》

保存しやすく便利なだけでなく、栄養価も豊富な乾物類。無添加・安全なものを厳選!!



## 海産物

### 308 カットわかめ 鳴門産

**おすすめ** 鳴門海峡の潮の流れに揉まれた肉厚で歯ごたえのよい乾わかめです。みそ汁や、水で戻してサラダ等に。

お徳用 45g入 1袋 993円

### 307 長ひじき 伊勢志摩産

**おすすめ** 天然ひじきの太い茎の部分をじっくり天日乾燥。水で戻すと磯の香りがゆたかで食感も抜群! 煮物やサラダなどに。

30g入 1袋 583円

### 326 とろろ昆布がごめ入り)

青森産真昆布・北海道産がごめ昆布を天日乾燥。酢を添加せず、昆布そのものの風味と滑らかな口当たりを楽しめます。

40g 1袋 561円

### 324 全型焼き海苔 のり

**おすすめ** 濃厚で質の高い磯の香りが食欲をそそる、無添加の有明産焼海苔。一口食べれば香りの違いがわかります! 巻きずし、おむすび等に。

全型16枚 725円

### 329 刻み海苔 のり

**おすすめ** 濃厚で質の高い磯の香りが食欲をそそる、無添加の有明産焼海苔。極細 1mm にカットした刻み海苔です。さまざまな料理のトッピングに!

50g 750円

### おむすび用フルム海苔 のり

**売れ筋** **おすすめ** 自宅でコンビニのようなおむすびを作れるフィルム入り海苔。香り高い有明産の無添加焼海苔入り。

3031 50枚入 1,620円  
3032 100枚入 2,970円

### 304 無添加韓国海苔 のり

韓国産の良質な岩海苔を、国産ごま油と天然塩だけで味付けした国内加工のあっさりタイプ。食べやすい食卓サイズ♪

8切サイズ×40枚入 **おすすめ** 1袋 405円

### 305 食卓用焼き海苔 のり

有明産の香りゆたかな無添加焼き海苔。余計な味付けがなく、海苔本来の風味を楽しめます。食べやすい食卓サイズ♪

8切サイズ×40枚入 **売れ筋** 1袋 405円

### 325 青のり 高知県産

**おすすめ** お好み焼き、たこ焼き、焼きそば等に欠かせない青のり。色合いよく風味豊かな清流・四万十川産の天然青のりをブレンド。

6g入 1袋 399円

### 317 長崎産乾燥ちりめん

新鮮なまま海水茹でされ、旨味が閉じ込められたちりめんじゃこ。ソフトな食感と程よい塩味。

50g入 1袋 537円

### かつお本枯節

**おすすめ** 鹿児島県枕崎産の昔ながらのかつお節(本枯節)の中でも極上の仕上げ節のみを使用。

4281 花かつお 40g 1,055円  
花びらのように薄く削ったけずり節

4282 厚削り 60g 1,055円  
そば・うどんの濃厚なだし汁を作る

4283 粉かつお 45g 821円  
粉末タイプ。トッピングやかくし味に

### 408 函館産真昆布 たしこんぶ

常温水で戻すと粘り気が増して旨味もアップ。だし取り用に最適。戻した昆布も刻んで食用に♪

お徳用 90g 1袋 626円

### 3172 煮干 いじ

**おすすめ** 上質な煮干の産地として名高い瀬戸内の伊吹島で作られた、完全無添加の大羽煮干。最高のダシが取れ、出がらしもペットの餌などに♪

お徳用 300g 1袋 2,380円

### 4393 精進だし

国産乾椎茸・北海道真昆布使用のだしパック。クセのないすっきりとした旨み。食塩無添加。無漂白ティーバッグ使用。

70g(7g×10袋) 842円



### 乾麺

**3231 有機グルテンフリー・スパゲッティ**  
 有機米粉・とうもろこし粉のみを使用した**グルテンフリーの本格パスタ**。やや細めの1.6mm。イタリア・アルチェネロ社製。

**おすすめ**

250g入 (2~3人前)  
**1袋 767円**

**331 有機グルテンフリー・ペンネ**  
 有機米粉・とうもろこし粉のみを使用した**グルテンフリーの本格パスタ**。品薄で欠品すること多い人気商品。イタリア・アルチェネロ社製。

250g入  
**1袋 767円**

**有機玄米麺 (乾麺)**

**2461 平打ち太麺** 150g **欠品円**  
**2462 平打ち細麺** 150g **欠品円**

**2463 ビーフン** 120g(40g×3玉) **518円**

タイ産有機玄米を使用したグルテンフリーのお米の乾麺。ゆでずにお湯か水につけるだけでOK♪タイ式焼きそば(パッタイ)やベトナム式スープ麺(フォー)、ビーフン、パスタ、ラーメンなどに!

**3232 玄米スパゲッティ**  
 石臼挽き玄米だけを使ったもちもち食感の無添加&グルテンフリーパスタ。やや太め1.8mm。ゆで時間12分。

**売れ筋**

454g入 (4~5人前)  
**1袋 939円**

**313 十割そば**  
 北海道産の全層挽きそば粉を使用した**本格十割そば(乾麺)**。小麦粉・食塩不使用。グルテンフリー。

**おすすめ**

200g (2人前)  
**1袋 540円**

**332 無農薬緑豆はるさめ**  
 中国山東省龍口特産の精選した農薬不使用緑豆のみを使用した最高級無添加品。ゆで伸びしにくい。酢の物、春巻、すき焼き、鍋物などに。

100g  
**1袋 216円**

**3132 手延葛うどん**  
 国産小麦粉・吉野本葛粉・圧搾法ごま油で作られた伝統手延べ製法のうどん(乾麺)。つるつると滑らかな喉越し♪

200g (2人前)  
**1袋 475円**



### 豆・ごま類

**有機いりごま**

**310 黒ごま** 80g入 **322 白ごま** 1袋 **270円**

**おすすめ**

有機ごまを鉄釜でふっくら香ばしく煎り上げた豊かな風味と甘み。食べる直前にすりごまにすると香りが引き立ちます♪

**有機すりごま**

**327 黒ごま** 70g入 **328 白ごま** 1袋 **270円**

有機ごまを鉄釜でふっくら香ばしく煎り上げた豊かな風味と甘み。粒をほどよく残した粗挽き製法。

**有機ごまペースト**

**341 黒ごま** 250g **342 白ごま** 250g **1,350円**

**おすすめ**

有機ごまを手作業で遠赤直火焙煎し、白で丁寧に挽いたなめらかなココがあるごまペースト。

**311 焙煎えごま**  
 国内産の無農薬・無化学肥料のえごま。軽く煎るとプチプチ食感と香りがさらにアップ♪ふりかけ・和え物などに。

**おすすめ**

100g入  
**1袋 853円**

**591 有機ひよこ豆**  
 高タンパク・低糖質のヘルシーな有機&無添加のひよこ豆。缶詰なので長期保存でき、開けてそのまま食べられます。〔イタリア産〕

**おすすめ**

400g  
**412円**

**国産有機栽培大豆**  
 北海道産の有機大豆。品種は「ユキホマレ/トヨマサリ」。煮豆・炒り豆のほか、きな粉、豆乳、味噌作りなどに。

**348** 300g **756円**  
**349** 1kg **2,052円**

**353 有機栽培黒豆**  
 北海道・青森産の有機栽培黒大豆。品種は「イワイクロ」。大粒でツヤがあり、黒豆煮に最適!豆餅、炒り豆、黒豆茶などに。

**おすすめ**

300g **1,058円**

**国産無農薬小豆 あすき**  
 無農薬・無化学肥料の北海道産小豆。品種は「エリモショウズ」。小粒で皮が薄く加工しやすい。餡、赤飯、煮豆料理に。

**おすすめ**

**321** 200g **772円**  
**316** 1kg **2,376円**



乾燥野菜・惣菜類

※乾燥カット野菜 (P.8) も参照

336 原木乾椎茸 (どんこ)

**おすすめ** 九州産の原木椎茸をじっくり丁寧に乾燥。肉厚でしっかり歯ごたえをたのしめるどんこ。煮しめ、筑前煮などに。

50g入  
1袋 1,242円

337 原木乾椎茸 (香信)

**おすすめ** 九州産の原木椎茸をじっくり丁寧に乾燥。傘が薄いので水戻りが早い香信 (こうしん) 種。煮物、炒め物、中華料理などに。

40g入  
1袋 972円

309 原木乾椎茸 (カケ葉)

**お買得** 九州産の原木椎茸をじっくり丁寧に乾燥。お徳な未選別カケ葉タイプ。煮物、チラシ寿司、味噌汁など各種料理に。

**お徳用**  
50g入  
1袋 864円

314 有機切干大根

**おすすめ** 長崎県産の有機栽培大根をていねいに天日干し。大根の旨味・甘みを凝縮! 戻し汁も使って煮物などに。

100g入  
1袋 **欠品**円

318 高野豆腐

**おすすめ** 国産大豆による「生絞り製法」の無添加高野豆腐。煮汁と一緒に煮込めばジューシーな味わいに。

6枚 (50g) 入  
1袋 496円

306 無漂白かんぴょう

栃木県産のゆうがおから作った、無漂白&天日乾燥のかんぴょう。煮戻して巾着や昆布巻、太巻き等の具などに。

30g入  
1袋 550円

339 乾燥れんこんスライス

熊本産無農薬れんこんを皮ごとスライス。水で戻して煮物や炒め物に。そのままチップスとして食べてもOK。

30g入  
1袋 345円

340 有機乾燥きくらげ

**おすすめ** 長崎産有機あらげきくらげを乾燥。大きくて肉厚、歯ごたえがよい。水で戻して炒め物や酢の物に。

20g入  
1袋 604円

347 しそふりかけ

**おすすめ** 奈良県吉野産の有機赤紫蘇を梅酢に漬けて天日乾燥し、内モンゴルの岩塩と合わせたサラサラのふりかけ。

40g入  
1袋 464円



乾燥フルーツ・雑穀・シリアル類

有機レーズン

**売れ筋** ノンオイル&無漂白。菓子やサラダ、アレルノン、カレー等に入れると美味しいです♡

3000 150g 518円  
3001 500g (徳用) 1,296円

アメリカ・カリフォルニア産。

3002 有機クコの実

**おすすめ** 中華料理や薬膳料理に使われる人気食材。ノンオイル&無漂白。スープ、カレー、煮物、炒め物など様々な料理に。

40g入  
1袋 513円

3003 有機ドライいちじく

**おすすめ** トルコ産の有機いちじくを天日乾燥。クセがなく濃い甘みとプチプチ食感。砂糖・添加物不使用♪

120g入  
1袋 853円

3004 有機プルーン (種ぬき)

**おすすめ** しっとり甘くて柔らかいアメリカ産有機プルーン。ノンオイル、砂糖・添加物不使用♪ そのままでも、料理にも。

140g入  
1袋 756円

3005 有機デーツ

**おすすめ** アメリカ産有機デーツ (なつめやし) を天日乾燥。砂糖・添加物・オイル無添加。砂糖代わりにスイーツの甘味料として♪

120g入  
1袋 799円

364 有機オートミール

**おすすめ** グルテンフリーの有機オート麦 100% アレルノン・アーモンドミルク・豆乳に和えて。洋風粥や菓子材料にも。 **※甘味はありません**

300g  
1袋 648円

302 国産もち麦グラノーラ

もち麦をベースに穀物や豆類をブレンドしたグラノーラ。食物繊維たっぷり。アレルノンや豆乳に和えて。 **※甘味はありません**

120g  
1袋 540円

3193 有機ナチュラルグラノーラ

3194 有機オートミール

**おすすめ** 有機オート麦のオートミールと、オート麦をベースに穀物・ナッツ類が入ったグラノーラ。 **※グラノーラは有機全粒小麦粉・粗糖を含む。**

各 300g  
1袋 1,177円

320 十五穀シリアル

パフ化させた 15 種類の国産穀物をブレンド。ソフトな甘味、軽い食感♪ そのままでも、コーンフレークのように豆乳をかけて食べてもおいしい! **※てんさい含糖を含む**

150g  
1袋 702円

### つぶつぶ生活!有機雑穀シリーズ

**355** もちきび

もちもち食感。団子や餅の材料にも使える。

200g **540円**

**356** 高きび

食感よく、雑穀パスタ等、いろいろな料理に。

200g **756円**

**357** もちあわ

程よい粘りとあっさり食感。ぜんざいにも。

200g **540円**

**358** もち麦

もちもち食感でクセがなく食べやすい押し麦。

200g **524円**

ミネラル・必須アミノ酸・食物繊維等が豊富な雑穀。お米に混ぜて炊いたり、ゆでてサラダやスープのトッピングにも♪

おすすめ

# 加工食品 (惣菜・調理補助食材)

## 加工食品 (惣菜・調理補助)

### 惣菜・調理補助食材

無農薬・無添加で高品質な原材料だけを使って作られた、安心安全の食材です。

#### 豆腐・こんにゃく類

**667** 絹とうふ



冷蔵

175g×2パック入 **460円**

北海道産トヨマサリと鳴門産の天然にがりを使用。消泡剤・油など無添加。2パックに小分けされています。

※写真は盛り付け例

**666** 木綿とうふ



冷蔵

175g×2パック入 **460円**

北海道産トヨマサリと鳴門産の天然にがりを使用。消泡剤・油など無添加。2パックに小分けされています。

※写真は盛り付け例

有機生芋こんにゃく



おすすめ

**5481** 板 200g **5482** 糸 200g  
どちらも1袋 **270円**

広島産在来種生芋使用。アクが少なく、味がよく染みる柔らかく食感のこんにゃく。

胡麻豆腐



おすすめ

**5491** 黒 **5492** 白  
どちらも115g 1パック **378円**

芳醇な香りの練りごまを国産葛粉だけで固めた無添加ごま豆腐♪

以下は【予約商品】です。お届けは2週間後になります。

**668** 【予約】 うすあげ



冷蔵

約100g×1枚入 **340円**

国産大豆100%の豆腐を菜種油で揚げてあり香りが良い。程よい厚みでソフトな仕上がり。冷凍で長期保存も可能。※賞味期限が短い商品

**669** 【予約】 すしあげ



冷蔵

約100g×1枚入 **420円**

国産大豆100%の豆腐を菜種油で揚げてあり香りが良い。お稲荷さんやそばのきつね用に。冷凍で長期保存も可能。※賞味期限が短い商品

**660** 【予約】 がんも



冷蔵

約70g×3個入 **650円**

国産大豆100%で、ごぼう・干し椎茸・銀杏・人参などが入って旨味たっぷり。3個入り。※写真は調理例 ※賞味期限が短い商品

**670** 【予約】 揚げだし豆腐



冷蔵

約120g×2個入 **590円**

国産大豆100%の豆腐を菜種油でふわっと揚げた。特製無添加タレ付き。2個入り。※写真は盛り付け例 ※賞味期限が短い商品



粉類・餃子の皮

2431 白米粉



500g 1,728円

国内産の無農薬米100%の米粉(上新粉)。たこ焼き・お好み焼き・天ぷらの衣・スイーツ・自家製パンなど、小麦粉の代わりに使えます。小麦粉代わりに使ってグルテンフリー生活を!

有機玄米粉

中道さんの有機栽培玄米を県内の製粉機メーカーが自家製粉した米粉。玄米をまるごと製粉しているため、栄養たっぷり!小麦粉代わりに使ってグルテンフリー生活を!



2421  
500g 7次品 円 冷蔵

在来そば粉



1541 玄そば粉  
1542 抜き実そば粉

伊吹在来そばを殻ごと石臼で挽いた香り高いそば粉です。手打ちそばのほか、クレープ・パンケーキ・焼き菓子等にも♪

本葛粉 微粉末

630 100g 799円  
631 500g 3,704円  
632 1kg 6,868円

伝統的な「寒晒し製法」で作った南九州産本葛100%。料理のとろみ付け、竜田揚げの衣、葛湯、葛餅などに。

574 片栗粉

300g 1袋 449円

北海道産のじゃがいもを斜里岳の清涼な水で晒してつくられた馬鈴薯でん粉。お得な300g入り。

天然重曹 食品グレード

5891 1kg 918円  
5892 2kg 1,512円

魚肉の臭み取り、山菜のアク抜き、天ぷらやお菓子のふくらし粉として使えるほか、台所周りの掃除にも。

607 れんこん粉末

50g 1袋 702円

熊本産無農薬・無化学肥料の在来種れんこん(節蓮根入り)の乾燥粉末。葛湯に入れて飲むと喉の痛みが和らぎます。

608 しょうが粉末

0.5g×30袋 1箱 2,036円

国産有機生姜の乾燥粉末。生姜湯や生姜紅茶、料理にも。生しょうがをすりおろす手間を省けて、便利な個包装タイプ。

733 里芋粉

約200g 1袋 820円

国産原料100%。お湯で溶いて耳たぶぐらいの固さにしたものを患部に塗るとデトックス効果抜群☆お好み焼き粉としても◎ ※原材料に国産小麦粉を含む。

575 有機しらたま粉

120g 1袋 475円

国内産有機もち米100%。石臼水挽き製法。なめらかでもちもちした白玉団子ができます♪

579 有機きな粉

100g 1袋 367円

北海道産の有機大豆100%使用♪大豆をまるごと直火焙煎した、香ばしいきな粉(砂糖は入っていません)。

530 [予約] 有機餃子皮

20枚入 1袋 290円

増粘剤、保存料等が一切入っていない、有機原材料のみで作られた餃子の皮。薄めで柔らかく作りやすい♪ ※原材料に有機小麦粉を含む。

530は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜以降になります。



洋食食材

559 有機トマトピューレ3P

200g×3パック 1,088円

イタリア産有機トマトから作った使いやすい裏ごしタイプ。1パックにトマト約8個分。食塩・添加物不使用。

597 有機天然酵母パン粉

100g 367円

国産有機小麦粉と天然酵母で作ったパン粉。砂糖・乳製品・添加物無添加。 ※原材料に有機国産小麦粉を含む。

592 玄米パン粉

100g 356円

岐阜県産玄米100%のグルテンフリーパン粉。通常のパン粉と同じように使えます。砂糖・乳製品・添加物無添加。

### スイートコーン缶詰



北海道産契約栽培とうもろこしを収穫後短時間で缶詰に！もぎたての鮮度を楽しめます。原材料はコーンと天然塩のみ。サラダ・カレー・炒飯などさまざまな用途に♪スープ用にそのまま使える裏ごしタイプもあります☆

**582** 粒タイプ

**583** 裏ごしタイプ

どちらも  
180g **350円**

### 591 有機ひよこ豆



おすすめ

高タンパク・低糖質のヘルシーな有機&無添加のひよこ豆。缶詰なので長期保存でき、開けてそのまま食べられます。  
〔イタリア産〕

400g  
**412円**



### 薬味食材

#### 511 生おろしわさび



**売れ筋**  
40g (チューブ入)  
1本 **442円**

国産本わさび使用。おろしたてのような香りと自然な辛み。保存料・着色料等不使用。チューブタイプ。

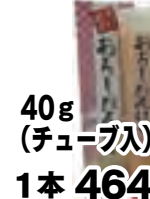
#### 512 練りからし



**売れ筋**  
40g (チューブ入)  
1本 **388円**

国産からし使用。香り高く自然な辛み。保存料・着色料等不使用。使いやすいチューブタイプ。

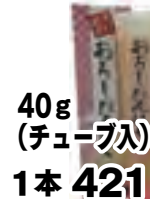
#### 513 おろしにんにく



40g (チューブ入)  
1本 **464円**

国産にんにく使用。おろしたての芳醇な香り。保存料・着色料等不使用。使いやすいチューブタイプ。

#### 503 生おろししょうが



40g (チューブ入)  
1本 **421円**

国産生生姜使用。おろしたての瑞々しさと自然な辛み。保存料・着色料等不使用。使いやすいチューブタイプ。

#### 粒マスタード



カナダ産有機からし種子を有機リンゴ酢と練り合わせ、芳醇な風味のマスタードに。  
4231 (小) 90g **648円**  
4232 (大) 200g **950円**



### 練り物

520～527は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜になります。

#### 520【予約】無添加ちくわ



**冷蔵**  
150g(3本入)  
1袋 **340円**

瀬戸内産の厳選された天然魚の無リンすり身を原料に海水塩・馬鈴薯澱粉・粗製糖だけを加えて作られた弾力あるちくわ。

#### 521【予約】ごぼう天



**冷蔵**  
100g(2本入)  
1袋 **350円**

瀬戸内産の厳選された天然魚の無リンすり身を原料に一番搾りなたね油で揚げたごぼうの香り高い無添加ごぼう天。

#### 522【予約】角天



**冷蔵**  
120g(2枚入)  
1袋 **345円**

瀬戸内産の厳選された天然魚の無リンすり身を原料に一番搾りなたね油で揚げた風味満点の四角い無添加さつま揚げ。

#### 523【予約】野菜天



**冷蔵**  
160g(4枚入)  
1袋 **380円**

天然魚の無リンすり身に国産玉ねぎ・にんじん・キャベツを練り込んで一番搾りなたね油で揚げた無添加蒲鉾天。

#### 524【予約】たまねぎ天



**冷蔵**  
160g(4枚入)  
1袋 **380円**

天然魚の無リンすり身に国産玉ねぎを練り込んで一番搾りなたね油で揚げた無添加蒲鉾天。

#### 527【予約】さつまいも天



**冷蔵**  
160g(4枚入)  
1袋 **380円**

天然魚の無リンすり身に国産さつまいもを練り込んで一番搾りなたね油で揚げた無添加蒲鉾天。

#### 526【予約】かまぼこ(白)



**冷蔵**  
110g  
1本 **440円**

無リンすり身を原料にこだわりの原料で作ったプリツとした食感が魅力の焼き抜き蒲鉾。

#### 525【予約】おでん練り物セット



**冷蔵**  
6種類11個入  
1袋 **840円**

ちくわ×2、丸天×2、ごぼう天×2、野菜団子×2、イカ棒×1、ボール天×2が入ったお得なセット。

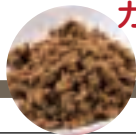
※520～527は、原材料に粗製糖を含みます。

# 加工食品(インスタント)

## 加工食品 (インスタント)

### レトルト・インスタント食品

健康のために食べたいものを「ガマン」しすぎると、ストレスが溜まって逆効果になることも。カラダに悪いものが極力使われてなくて、手軽に美味しく食べられる食品を厳選しました!!



### ルー

#### スパイス香る カレールー

おすすめ

5~6皿分 120g **5011 中辛 648円**  
**5012 甘口 648円**

小麦粉不使用。無農薬・無化学肥料の国産玄米粉をベースに作った植物性カレールー。深いコクと香り。

#### カレールー

7~8皿分 160g **5021 中辛 896円**  
**5022 甘口 896円**

植物性素材で作った、昔なつかしい素朴でマイルドなカレー。使いやすいフレックタイプ。

#### 595 デミグラスルー

5~6皿分 120g **648円**

小麦粉・砂糖・動物性原料・化学調味料不使用。無農薬無化学肥料の国産玄米粉と野菜のコクと旨味。ハヤシライス・シチュー・ハンバーグソース等に。

#### 596 シチュールー

5~6皿分 120g **615円**

砂糖・動物性原料・化学調味料不使用。小麦粉の代わりに無農薬無化学肥料の国産玄米粉を使ったまろやかクリーミーシチュー。

#### タイカレー(レトルト)

無添加&有機食材使用のスパイシーな絶品タイ風カレー。ベジカレー以外には秋川牧園の鶏ムネ肉使用。

**350 グリーンカレー 540円**  
**351 ベジタブルカレー 540円**  
**352 レッドカレー 540円**

各1食分 約170g  
※原材料にてんさい糖を含みます

売れ筋 おすすめ



### レトルト・パックごはん

#### ベジカレー(レトルト)

各1食分 約210g

売れ筋

砂糖・動物性原料不使用。国内産特別栽培野菜入り。レトルトパックなので湯煎してすぐ食べられます。

**504 カレー甘口 1食 442円**  
**505 カレー中辛 1食 442円**  
**593 きのかカレー 1食 464円**  
**594 ハヤシライス 1食 453円**  
**509 ひよこ豆カレー 1食 432円**

#### 581 有機パスタソース

350g 1瓶 **1,018円**

おすすめ 有機トマトと香味野菜をじっくり煮込んだ旨味たっぷりのソース。茹でたパスタに絡めるほか、スープや煮込み料理にも。

#### 584 ホワイトソース

(レトルト) 植物性素材でつくった豆乳ベースのホワイトソース。砂糖不使用。シチュー、グラタン、ドリア等に♪

180g(=一人前) 1パック **280円**

おすすめ

#### 発芽玄米ごはん(パックごはん)

各160g(一人前)

**5650 プレーン 318円**  
**5651 小豆入り 345円**  
**5652 五目入り 345円**

国産の有機玄米を活性発芽状態でふくら炊き上げ。15分間湯煎するだけで炊きたての美味しさ♪非常時用のストックに。

#### 568 梅醬番茶玄米粥

(レトルト) 有機活性発芽玄米を梅醬番茶で炊いた養生食。ねり梅の酸味と生姜の風味が効いておいしいです♪

200g(一人前) 1袋 **280円**

おすすめ

#### 567 有機発芽玄米あずき粥

(レトルト) 国産の有機玄米・有機あずきをじっくりコトコト炊き上げた、柔らかくて滋養たっぷりのおかゆです。

200g(一人前) 1袋 **280円**

おすすめ

#### 570 大豆とひじきの五目煮

100g **378円**

ひじきと国産特別栽培大豆、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃくをやさしく煮込んだ。砂糖・動物性原料不使用♪

**534 絹ごし玄米クリーム**  
(レトルト) **おすすめ** 秋田・山形県産有機玄米のお粥を丁寧に裏ごししてクリーム状に。介護食、離乳食などに。




200g  
1袋 **356円**

**535 発芽玄米クリーム**  
(レトルト) **おすすめ** 秋田県産有機発芽玄米のお粥を丁寧に裏ごししてクリーム状に。介護食、離乳食などに。




100g (1人前)  
1袋 **259円**

**571 青椒肉絲の素**  
チンジャオオロス (レトルト) 醤油ベースのまろやかな味わい。お好みの野菜や油揚げ等を一緒に炒め合わせるだけのレトルトタイプ。




100g (3~4人前)  
1袋 **324円**

**麻婆の素** (レトルト) **マーボー** 辛さ控えめでお子様でも食べやすい人気商品です。豆腐と一緒に炒めるだけの簡単レトルトタイプ♪




**5691 中辛 453円**  
180g (3人前) **5692 甘口 453円**

**572 回鍋肉の素** (レトルト) **ホイコーロー** 有機立科豆みそをベースにしたコクのある味。キャベツなどお好みの野菜と一緒に炒めるだけのレトルトタイプ。



100g (3~4人前)  
1袋 **324円**

**384 ちらし寿司の素** 炊きたてご飯に混ぜるだけ！砂糖・動物性原料不使用♪具たくさんでおいしい☆



150g (米2合用) **540円**


**有機野菜ポタージュ** (レトルト) **おすすめ** 有機野菜を贅沢に凝縮した無添加濃厚ポタージュ！野菜と天日塩のシンプルな味付けでおいしい♪



各 140g (1人前) 1袋 **378円**

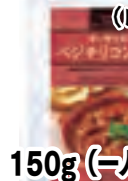
**3901 トマト・にんじん**  
**3902 かぼちゃ・にんじん**  
**3903 とうもろこし**

**580 五目ごはんの素** 国産にんじん・ごぼう・れんこん・椎茸・油揚げ入り。お米と一緒に炊くだけ！砂糖・動物性原料不使用♪




150g (米2合用) **453円**

**5842 ベジチリコンカン** (レトルト) 金時豆・ひよこ豆・人参・大豆ミートも入ったメキシコ風煮込み料理。植物性原料だけで深みとコクがある。



150g (一人前)  
1パック **432円**

**585 有機ぜんざい** (レトルト) 有機小豆、有機砂糖、天日塩を使用し、上品な甘味で小豆本来の味を楽しめるおいしいぜんざい。袋ごと湯煎するだけ♪




180g  
1袋 **280円**



インスタント

**玄米ラーメン** 国産玄米粉・小麦粉を使った無かんすいノンフライ乾麺と、純植物性のおいしい無添加スープ！



**復活!** **※原材料に国産小麦を含む。**

<b>5321</b> 玄米ラーメン	しお味	1食	<b>280円</b>
<b>5322</b> 玄米ラーメン	しょうゆ味	1食	<b>280円</b>
<b>5323</b> 玄米ラーメン	みそ味	1食	<b>280円</b>
<b>5324</b> 玄米ラーメン	ごまみそ味	1食	<b>280円</b>
<b>5325</b> 玄米ラーメン	担々麺	1食	<b>324円</b>
<b>5326</b> 冷し中華	ごまだれ	1食	<b>280円</b>
<b>5326</b> 冷し中華	しょうゆだれ	1食	<b>237円</b>

各1食分 麺 80g

**5312 純植物性ラーメン** 国産小麦の無かんすい麺と、植物性原材料のみで作られた無添加スープの素朴なインスタントラーメン。お得な5食入り。



**5食パック 864円**

**※原材料に国産小麦・砂糖を含む。**


**5313 玄米ラーメン** 国産の玄米粉と小麦粉を使った無かんすい麺と、植物性原料100%のごましょうゆ味の無添加スープの味わい深いラーメン。



**1食分 864円**

**※原材料に国産小麦・砂糖を含む。**

**506 八穀ポタージュ (粉末)** 国内産野菜と雑穀の植物性スープ。便利な粉末個包装(5食分入り)。お湯で溶いてどうぞ♪




**5食分**  
**1箱 950円**

**550 有機みそ汁 (生みそタイプ)** (インスタント) 有機米味噌に植物性だしを加えた即席生みそタイプ(1食分ずつ個包装)。有機豆腐・ほうれん草・ねぎ入り♪




**3食分**  
**1袋 302円**

**515 有機立科みそ汁** (フリーズドライ) 有機立科米みそ使用。植物性だしと有機油揚げ・小松菜・ネギ入り。お湯を注ぐだけ。疲れた日や非常時に。



**1食 210円**

**518 赤だしみそ汁** (フリーズドライ) 有機立科麦みそ・八丁みそ使用。植物性だしとなめこ・ネギ入り。お湯を注ぐだけ。疲れた日や非常時に。



**1食 210円**



# 加工食品 (菓子・甘味)

## 加工食品 (菓子類)

### 菓子・デザート・菓子材料

デザートやスナックは砂糖と添加物のオンパレード！砂糖・小麦粉・添加物・乳製品・卵不使用で良質な油や天然塩を使い、アクリルアミド等の心配がない菓子・菓子材料をセレクト。

#### 菓子類



#### 国産米粉クッキー

石川県産の米粉となたね油を使った、小麦・卵・乳製品不使用の無添加ヴィーガンクッキー。  
※原材料にてんさい含蜜糖を含みます

**374** **メープル**  
有機メープルシロップでやさしく甘みづけ。  
60g **421円**

**375** **ココア**  
キャラブとココアの豊かな風味とほろ苦さ。  
60g **421円**

**376** **よもぎ**  
**売れ筋**  
香り高い国産よもぎ若葉の粉末を練り込んだ。  
60g **421円**

**377** **ベリー**  
いちご・ラズベリー・アロニアの甘酸っぱい風味。  
60g **421円**

**378** **かぼちゃ**  
北海道産かぼちゃのマイルドな甘味。  
60g **421円**

#### シリアルバー

**370** **プレーン**  
有機ドライフルーツ&ナッツをたっぷり使用。  
25g **345円**

**371** **カカオ**  
カカオニブなど3種のカカオをプラス！  
25g **345円**

有機アガベ・有機玄米甘酒でやさしく甘み付けした、小麦不使用の玄米フレークベースのヴィーガンシリアルバー。  
※原材料に有機きび糖を含みます

#### 373 ナッツ&チョコスナック



ドライフルーツ&ローストナッツをメープルシロップでコーティング。キヌアパフのスナック入り。

38g **572円**

#### 3921 米粉クッキー

7大アレルゲン不使用の国産米粉と有機オートミールの堅焼きクッキー。  
6個入 **259円**

※原材料にてんさい糖を含みます。

#### 3922 米粉のおやつ

7大アレルゲン不使用の国産米粉と有機ショートニングの丸っこいビスケット。  
6個入 **259円**

※原材料にメープルシュガーを含みます。

#### オコメビスケ

国産のさつまいも澱粉と有機米粉を使ったサクサク食感のビスケット。  
**3923** **ココナッツ** 50g **389円** **92円**  
**3924** **ドライフルーツ** 50g **389円** **93円**

※原材料にてんさい糖を含みます。

#### やさしい豆乳クッキー

**売れ筋**  
国産の米粉と大豆粉、菜種油、有機豆乳、てんさい糖を使った、植物性原料100%のグルテンフリーのクッキー。小麦粉・卵・バター不使用なのに、さっくりした食感とコクのある味わい。  
7枚入り

※原材料にてんさい糖を含みます。

- 3911** **プレーン** **378円**
- 3912** **レモン** **400円**
- 3913** **ソイラテ** **400円**
- 3914** **ココナッツ** **378円**
- 3915** **黒糖きな粉** **378円**
- 3916** **チョコ** **400円**
- 3917** **緑茶** **400円**

#### ビーガンプロテインバー **復活!**

**380** **プレーン**  
VEGAN PROTEIN BAR  
2本入 (60g) **324円**

**381** **オーツ麦**  
VEGAN PROTEIN BAR  
2本入 (60g) **324円**

動物性材料を一切使わず、えんどう豆・大豆・アーモンド・デーツ・カレンツのタンパク源を凝縮した、カロリーメイトのような形状のお菓子。メープルのやさしい甘さで食べやすい。タンパク質やカロリーの補給に♪

#### 555 たんぱくぼーる

9個入り **1袋 欠品円**

麻の実粉ときな粉でつくったヴィーガンプロテインボール。きなこ餅のような懐かしい味わい。1個あたり約1.2gのタンパク質を含有！

※「プレーン」は原材料に国産小麦を含みます

### 554 藻塩サラダせんべい



**売れ筋** 国産の米・なたね油・天然藻塩だけで作った軽い食感でシンプルな塩味のせんべい。無選別（割れ入り）。

88g  
1袋 462円

### 335 ひとつち塩せんべい



国産うるち米を米油で焼き上げた、ひとつちサイズ＆軽い食感で食べやすいせんべい。塩は海の精を使用。

75g  
1袋 356円

※原材料に鰹節を含みます。

### 5521 有機黒胡麻せんべい



有機ごまをたっぷり使った、国産有機玄米のせんべい。味付けは有機たまり醤油のみ。サクッと食べやすい薄焼きせいべい。

各60g  
1袋 345円

### 5522 有機白胡麻せんべい

### 玄米おかき「いつも美人」



**おすすめ** 島根県産もち玄米、なたね油、天然塩（青い海）を使用し、米栽培から加工まで一貫製造したシンプルなおかき。

5511 プレーン 100g 680円  
5512 黒米入り 100g 712円

### 5513 五穀せんべい



**おすすめ** 国産玄米、はと麦、ひえ、アマランサス、胡麻の五穀で作られたおせんべい。香ばしくあっさりした塩味。

100g 453円

### 697 北海道おかきとうもろこし



**おすすめ** 北海道産のとうもろこし・もち米・米油・天然塩だけで作った100%北海道産の無添加スナック。コーンの香りが香ばしい！

46g  
1袋 248円

### 557 菊芋ポリポリ



熊本県産の無農薬の菊芋を遠赤外線でお香ばしく焙煎。油脂・調味料・添加物不使用。イヌリンたっぷり♪

20g  
1袋 388円

### 553 純国産ポップコーン



北海道産のとうもろこし・米油・天然塩だけで作った純国産ポップコーン。あっさりうす塩味です。

60g  
1袋 226円

### 558 有機緑豆チップス



原材料は有機緑豆と塩だけ。ノンフライ＆無添加のシンプルでおいしくて食べやすいチップス♪

50g  
1袋 281円

### 有機玄米ポン菓子



国産の原料を使い、素材の美味しさを活かしたシンプルな無添加ポテトチップス。厚めのざく切りタイプ。揚げ油は国産米油、塩は北海道産天然塩「オホーツクの塩」。

3941 プレーン 25g 297円  
3942 焼きとうもろこし 30g 340円  
3943 黒胡麻きなこ 30g 340円  
3944 海鮮だし 27g 340円

### 野菜チップス



国産野菜を薄くスライスして米油でサクッと揚げた「野菜サクッチ」シリーズ！味付けは天日塩のみで。油っこくなく軽い食感で胃にもたれない♪

**おすすめ**  
3891 ごぼうチップス 345円  
3894 れんこんチップス 345円  
各19g 3895 かぼちゃチップス 345円

### 382 国産米油ポテトチップス



国産じゃがいもを国産米油だけで揚げ、オホーツクの焼き塩で味付け。化学調味料不使用。

**売れ筋**  
60g 250円

### 無添加ポテトチップス



国産の原料を使い、素材の美味しさを活かしたシンプルな無添加ポテトチップス。厚めのざく切りタイプ。揚げ油は国産米油、塩は北海道産天然塩「オホーツクの塩」。

3931 うすしお 55g 210円  
3932 のり塩 53g 210円  
3933 柚子 53g 210円  
3934 和風だし 53g 210円

※じゃがいもが原料のポテトチップスはアクリルアミドを含有しています。食べ過ぎにご注意ください。

※海鮮だし味は原材料に鰹節、片口いわしを含みます。

### 玄米パフスナック



**おすすめ** 山形県産玄米 100% 使用。小さなリング状の軽くてサクサク柔らかいパフスナック。ノンフライ、砂糖・動物性原料・小麦グルテン不使用。食べ切りサイズの4連小袋に分かれているので、お子さまのおやつに最適！


32g (8g×4袋)  
3947 野菜コンソメ味 270円  
3948 カレー味 270円

### コーンパフスナック



アメリカ産コーンを使った軽い食感の小さな星型パフスナック。砂糖・動物性原料・小麦グルテン不使用。食べきりサイズの4連小袋入り。お子さまのおやつに！


28g (7g×4袋)  
3949 野菜コンソメ味 270円

**有機フルーツバー各種** 

有機デーツ・有機レーズンを贅沢に使って練り固めた砂糖・穀類・動物性不使用のしっとり柔らかフルーツバー♪多種のフレーバーが楽しい!

5470	カカオ&アーモンド
5471	アップルパイ
5472	スピルリナ&レモン
5473	ヘーゼルナッツ
5474	コーヒ
5475	ストロベリー
5476	ブルーベリー
5477	レモン&くるみ
5478	オレンジ&バオバブ
5479	キャラブ

30~40g 各1本 **350円**

**3970 有機ナッツ&フルーツ** 

カシューナッツ、アーモンド、レーズン、アプリコット、白いちじくのミックス。ナッツは無塩で丁寧に焙煎。

75g **540円**

**有機ナッツ各種** 


食塩・添加物・オイル不使用のオーガニックナッツ。そのまま食べるほか、菓子材料やサラダなど料理のトッピングにも♪

3971	ミックスナッツ (生)	70g	604円
3972	カシューナッツ (ロースト)	70g	756円
3973	アーモンド (ロースト)	40g	432円
3974	アーモンド (生)	70g	648円
3975	くるみ (生)	60g	496円
3976	松の実 (生)	30g	626円
3977	かぼちやの種 (生)	70g	324円
3978	ひまわりの種 (生)	70g	324円

**396 黒糖くるみ** 

有機クルミをミネラルたっぷりの黒糖でコーティング。サクッと軽い食感。

65g **486円**

**578 ひとつち塩ようかん** 


北海道産小豆100%の練りようかん。石垣の塩と国産麦芽飴を使用(砂糖不使用)。スッキリした甘み。

58g 1本 **226円**

**587 ひとつち小豆ようかん** 


北海道産小豆100%の練りようかん。石垣の塩と国産米飴を使用(砂糖不使用)。上品な風味と甘み。

58g 1本 **226円**

**588 ひとつち芋ようかん** 

徳島産の鳴門金時100%の練りようかん。石垣の塩と国産米飴を使用(砂糖不使用)。滑らかな口当たり。

58g 1本 **226円**

**334 有機むき甘栗 (大袋)** 

中国河北省遷西県産の有機栗のみを使用。便利で酸化しにくい小袋が5袋入った徳用サイズ。

225g (45g×5袋入) 1パック **658円**

**蓮根生姜飴** 

山口産蓮根、鹿児島産生姜を国産もち米麦芽飴で練り込んだ伝統直火釜焚き製法の懐かしい飴。

**おすすめ**

387	ハードキャンディータイプ	80g	324円
388	ソフト切餅タイプ	100g	324円

**百年はちみつのだ飴** 


咲くまで100年かかるタスマニアのレザーウッドの花から採蜜した希少な高級はちみつとプロポリスを使用した無添加ハニー&ハーブのだ飴。

3981	ゆず味	各50g	540円
3982	生姜味		

※原材料に麦芽飴・てんさい含蜜糖を含む。




菓子材料

**563 玄米粉パンケーキミックス** 

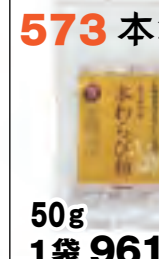
**おすすめ** 北海道産大豆粉・国産玄米粉使用。砂糖・卵・乳製品不使用のヴィーガン&グルテンフリー! パンケーキのほか、蒸しパンやドーナッツ、クッキーなどにも。

200g **378円**

**564 米粉パンケーキミックス** 


**売れ筋** 無糖&グルテンフリー(小麦粉・砂糖・卵・乳製品不使用)。ふっくら焼けてもちり食感。お好みのトッピングで。

200g **378円**

**573 本わらび粉** 

貴重な国産わらび粉100%!まじりつけなし、ホンモノのわらび餅を手作りしてみませんか?

50g 1袋 **961円**

**575 有機しらたま粉** 

国内産有機もち米100%。石臼水挽き製法。なめらかでもちもちした白玉団子ができます♪

120g 1袋 **475円**

**576 つぶしあん** 

**おすすめ** 北海道産の小豆を使用し、砂糖を使わず、麦芽水飴と有機アガベシロップでやさしい甘みをつけています。

350g 1袋 **486円**

**586 こしあん** 

**おすすめ** 北海道産の小豆を使用し、砂糖を使わず、麦芽水飴と有機アガベシロップでやさしい甘みをつけています。

350g 1袋 **486円**

### 537 有機シナモンパウダー



スリランカ産有機シナモン 100%。上品で甘い香り♪ 香料・甘味料無添加。スパイス料理、お菓子作り、チャイなどに。

20g  
388円

### 538 粉末寒天



天然海藻の食物繊維たっぷりの無添加寒天。粉末タイプなので水戻し・裏ごし不要♪ゼリーなどの菓子作りに☆

20g(4g×5袋)  
345円

### 539 有機カカオニブ



ペルー産の有機カカオ豆を焙煎し、砕いてフレーク状にしたもの。生地に練り込んだりトッピングに。

70g  
1袋 972円

### 有機レーズン

おすすめ



ノンオイル&無漂白。アメリカ・カリフォルニア産の有機干しぶどう。パンやケーキなどの材料に。

300 150g 518円  
301 500g(徳用) 1296円

### 590 有機ドライイースト



有機穀物から作った天然酵母のドライイースト。予備発酵不要で、使いやすい分包タイプ(1包でパン1斤分)。

30g(3g×10包)  
745円

### 536 有機ベーキングパウダー



アルミニウム・リン酸カルシウム不使用のベーキングパウダー。焼き菓子や天ぷらの衣などに。

40g(10g×4包)  
529円

### 546 有機ポップコーン(乾燥)

おすすめ



島根県産の自然乾燥有機コーン。鉄フライパンに菜ばかりをひいて加熱し、カンホアの塩をまぶせば絶品ポップコーンに！

100g  
1袋 486円

### 544 有機ブラックココア



オランダ産有機ココアパウダー100%。お湯か温めた豆乳で溶けばココアに。菓子の生地に練り込んだりトッピングとしても。

120g  
842円

### 545 麴スイーツチョコ(ペースト)



国産無農薬・無化学肥料玄米で作った甘酒に有機ココア・キャラボブを加えた自然な甘味のチョコスイーツ。アレルノンに混ぜても◎。

300g  
1,166円



## 天然甘味料

### 有機フルーツジャム各種



厳選された有機フルーツの果肉を贅沢に使い、濃縮有機リンゴジュースとともにじっくり煮詰めた天然の甘み。砂糖、人工甘味料、着色料、保存料不使用。パンやお菓子、アレルノンなどに。

- 5001 いちごジャム 250g 954円
- 5002 オレンジジャム 260g 954円
- 5003 ブルーベリージャム 250g 954円
- 5004 桃ジャム 250g 954円
- 5005 アプリコットジャム 250g 954円
- 5006 レモンジャム 260g 954円
- 5007 いちじくジャム 260g 954円
- 5008 ザクロ&アロエジャム 250g 954円
- 5009 ゆずジャム 260g 962円

### 有機アガベシロップ



GI値(ブドウ糖摂取時を100とした時の血糖値上昇率)が21と大変低い有機天然甘味料。クセのない上品な甘み。

5161 330g 648円  
5162 1kg 1,944円

### 577 有機メープルシロップ



有機栽培かえでの樹液を薪火で煮詰めたデリケートな風味の天然甘味料(カナダ産)。菓子や料理に。

330g  
1本 1,512円

### 431 有機ココナッツシュガー



ミネラル豊富なココヤシの花蜜糖。GI値が極めて低く血糖値が上がりにくい。ココナッツの香りはなく、どんな料理や飲み物にも合う上品な甘味。

300g  
1袋 756円

### 有機はちみつ

344 アカシアはちみつ

おすすめ

250g  
1瓶 2,147円

345 オレンジはちみつ

250g  
1瓶 1,532円

346 百花はちみつ

400g  
1瓶 2,301円

ミツバチと自然環境の多様性を守る活動組織 CONAPI に所属する、イタリア南部の歴史ある養蜂家ミエリツィアが、有機畑で採蜜し、低温で精製した上質な無添加純粋ハチミツ。抗生物質不使用。風味・香りが違います！



### 514 北海道ビートオリゴ



北海道産のビート(てん菜)から作った液状甘味料。血糖値が上がらないオリゴ糖を多く含み、熱や胃酸にも強く、腸内環境を改善します。

300g

1本 561円

### 有機ピーナッツバター



おすすめ

#### 3431 スムース

食パンの上でも伸ばしやすいクリーミータイプ

#### 3432 クランチ

クリーミーなバターと砕いた粒々の食感を同時に味わえるクランチ入りタイプ

血管を強くしコレステロールを下げる高タンパクのスーパー健康食材として注目の有機ピーナッツを、塩・砂糖・オイルを一切加えずなめらかなペーストに。ピーナッツ本来の濃厚な風味と甘さをご堪能ください♪

350g 1瓶 各 1,300円



# 飲料

## 茶・珈琲 ・飲料

お茶・健康飲料 《素敵なティータイムで心身をリラックス♪》

「お白湯（さゆ）」や三年番茶を土瓶で沸かして保温ポットに入れておけば、好きな時間にホットな飲み物でカラダを内側からデトックス♪

### 三年番茶（茶葉）

おすすめ

100g **594円**  
602 500g（徳用） **2,095円**

無農薬無肥料で樹上完熟した枝葉を薪火焙煎した、太陽エネルギーがいっぱい詰まった香ばしい健康番茶。

### 611 有機玄米珈琲（粉末）

ノンカフェイン

おすすめ

150g **1,080円**

国内産有機玄米を焙煎した「黒焼玄米」を石臼で微粉末に。お白湯に溶くだけでコーヒー風味のデトックス飲料に♪

### 603 穀物コーヒー（インスタント）

ノンカフェイン

100g **1,404円**

有機穀物を焙煎したコーヒー風味の飲みやすいノンカフェイン飲料。胃に優しく、ブラックコーヒーが苦手な人でも大丈夫♪

### 有機代替乳



有機原料からつくられた砂糖不使用・グルテンフリーの植物性ミルク。代替乳としてコーヒーや紅茶、スイーツに♪

いずれも 1L（紙パック）  
6331 アーモンドミルク **842円**  
6333 オーツミルク **702円**

### 有機豆乳（成分無調整）



6151 200ml **113円**  
6152 1L **300円**

有機JAS認定大豆100%を使い、高温磨砕製法により青臭さを抑えた豆乳です。

### 642 松葉茶



徳島産の自生赤松の葉・枝100%！松葉は自然治癒力を高める健康長寿の万能薬です。使いやすいティーバッグ入り♪

1g×20包 **810円**

### 6051 有機ルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ

2g×28包 **1袋 691円**

血液サラサラ&老化防止効果で注目のノンカフェイン発酵飲料。クセがなく飲みやすい。使いやすい無漂白ティーバッグ。

### 621 有機レモングラスルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ

1.5g×18包 **1袋 欠品?円**

有機発酵ルイボスに徳島県産レモングラスをブレンドしたハーブティー。使いやすい無漂白ティーバッグ。

### 622 有機カモミールルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ

1.5g×18包 **1袋 欠品?円**

有機発酵ルイボスに徳島県産カモミールをブレンドしたハーブティー。使いやすい無漂白ティーバッグ。

### 6052 生姜ルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ

2g×15包 **1袋 594円**

有機ルイボスティーに高知県産特別栽培生姜をブレンド。体が内側からぽかぽか温まる、まろやかなお茶。便利なティーバッグ入り♪

### 606 有機ごぼう茶

ノンカフェイン

おすすめ

1.5g×20包 **1袋 842円**

北海道産有機ごぼうを皮ごと使用。ほのかな甘みとやさしい香りで飲みやすい。使いやすい無漂白ティーバッグ。

### 618 びわの葉茶

ノンカフェイン

おすすめ

60g (3g×20包) **1袋 702円**

徳島県に自生するびわの葉を香り高く仕上げたお茶。使いやすい無漂白ティーバッグ。3～5分煮出せば1包で1L分つくれます。

### 619 有機麦茶

ノンカフェイン

おすすめ

200g(7g×24包) **1袋 550円**

暑い季節に美味しい国産有機大麦100%のノンカフェイン麦茶。煮出し・水出し両用OK！無漂白ティーバッグ使用。

### 614 有機栽培セイロンティー

ノンカフェイン

おすすめ

40g (2g×20) **1箱 475円**

スリランカ東部ウバ産（世界三大銘茶の一つ）の有機JAS認定品。使いやすいティーバッグ。

### 610 有機マサラチャイ

ノンカフェイン

おすすめ

37.5g (2.5g×15) **1袋 1,080円**

インド産有機アッサム紅茶に、有機スパイス5種を日本人の味覚に合わせてブレンド。使いやすいティーバッグ。

### 有機フェアトレード森林農法コーヒー



1袋(200g)

持続可能な森林農法（アグロフォレストリー）で栽培されている、メキシコとエクアドルの有機コーヒーをブレンド。アクリルアミドが発生しにくい深煎りで、深みのあるコクとほのかな酸味が特徴。収益の一部は、森林農法に取り組む生産地のコーヒー生産者組合に寄付されます。コーヒーの香りカフェインにはリラックス効果があり、日に2〜3杯程度ならがん罹患リスクを低下させます。

**612 《豆》 1,566円 613 《粉》 1,566円**

### 有機フェアトレード カフェインレスコーヒー

ノンカフェイン



1袋(200g)

持続可能な森林農法（アグロフォレストリー）で栽培されている、メキシコの有機コーヒー生豆から、天然水を使った「マウンテン・ウォーター法」で安全にカフェインを除去。99.9% カフェインレスなので、不眠、妊娠・授乳中、カフェイン過敏症の方も安心してお召し上がりいただけます。

**624 《豆》 1,782円 625 《粉》 1,782円**

### 1726 国産無農薬 りんごジュース

売れ筋



無添加・無加糖 100%ストレートりんご本来の濃厚な香りと甘み！濃縮還元されていない本物果汁。贈答用にも♪  
【生産者】若葉農園

1リットル瓶 **1,370円**

### 626 無添加ノンアルコールビール



350ml 日本ビール樹  
1缶 **180円**

原材料は麦芽・ホップ・炭酸のみ！添加物ゼロ・プリン体ゼロの安全なノンアル。  
※一般的なノンアルビールには、香料・酸味料・カラメル色素・甘味料・酸化防止剤等が添加されています。

### ライスリッチ

冷蔵



2061  
こうじはく  
糀白(ブレン) 500g  
**540円**



2062  
珈琲 450g  
**570円**



2063  
宇治抹茶 450g  
**680円**

滋賀県高島市産のお米と地元のきれいな湧水を使用し、米麴で発酵させた甘酒風味のナチュラルな甘さのピュアでリッチな発酵ライスミルク。甘酒としてそのまま飲んでも美味しいですし、乳製品や甘味料の代替品として、コーヒーや手作りスイーツなどにもお使いください♪

### 216 梅醤 (番茶・生姜入り)



130g  
1瓶 **1,350円**

国産有機材料による濃縮梅醤。ティースプーン1杯をお湯で溶けば健康飲料「梅醤番茶」を手軽に作れます!!

### 608 しょうが粉末



0.5g×30袋  
1箱 **2,036円**

国産有機生姜の乾燥粉末。生姜湯や生姜紅茶、料理にも。生しょうがをすりおろす手間を省けて、便利な。個包装タイプ。

### 607 れんこん粉末



50g  
1袋 **702円**

熊本産無農薬・無化学肥料の在来種れんこん（節蓮根入り）の乾燥粉末。葛湯に入れて飲むと喉の痛みが和らぎます。

### 紙パック 有機100% ジュース



6200 人参ジュース 125ml **198円**  
6201 MIXジュース 195g **199円**

有機野菜と果物のみを使用したナチュラルな甘さの100%ジュース。香料・酸化防止剤等不使用。

### おいしい青汁



6202 160ml (缶) **216円**  
6203 900ml (ペットボトル) **972円**

フレッシュピュレ製法ですりつぶした濃厚な飲み心地の青汁ジュース。青野菜9種と果物2種の果汁100%♪

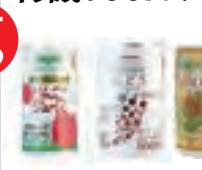
### 635 ゆず果汁



100ml **777円**

高知県産無農薬ゆずの果汁に海の精をプラス。はちみつを足して飲むもよし、酢の物、自家製ポン酢、鍋、焼き魚等にも。

### 有機100%ジュース



6204 りんごジュース 190ml **172円**  
6205 ぶどうジュース 160g **183円**  
6206 バナナスムージー 160g **226円**

有機フルーツ＆野菜だけの果汁100%ジュース♪砂糖・香料・酸化防止剤不使用！

### 有機炭酸ジュース



6207 みかんサイダー 250ml **162円**  
6208 レモンサイダー 250ml **162円**  
6209 ジンジャエール 250ml **162円**

有機果汁・有機砂糖・天然水・炭酸だけで作った爽やかな炭酸ジュース♪

### 有機レモン果汁



4011 (小) 200ml **540円**  
4012 (大) 徳用 900ml **1,425円**

地中海産有機レモンの生搾り果汁をそのまま詰めた無添加ストレート果汁。フレッシュなレモンの香りと酸味！食材の酸化防止用にも♪

※原材料に有機砂糖を含みます。

# 日用品 (洗剤・衛生用品等)

## 日用品 (洗剤等)

無添加せっけん・洗剤・衛生用品等 《経皮毒をふせごう！》

身体に有害な化学物質は、食べ物だけでなく、皮膚からも体内に侵入・蓄積します。また、化学合成界面活性剤の多くは、下水処理場でも分解されず、川・琵琶湖・海を汚したり、水中の生き物の健康を奪い、魚介類に有害物質が蓄積する原因になります。

### せっけん・洗剤類

#### 701 無添加固形せっけん

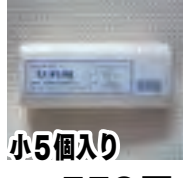


おすすめ

着色料、香料、防腐剤不使用の純せっけん。泡がきめ細かく、手洗い・浴用など幅広い用途に使えます。

135g  
1個 330円

#### 723 固形せっけんびわ湖



小5個入り

滋賀の廃油リサイクル運動から生まれた無添加せっけん。手洗い・台所・洗濯用（※浴用には使えません）。

550円

#### アレッポの石鹸 **注目!**

728 ノーマル 月桂樹オイル10%  
200g 1個 770円

おすすめ

729 エキストラ40 月桂樹オイル40%  
180g 1個 1,100円

地中海のシリアで数千年前から作られている石鹸。無農薬オリーブオイル・月桂樹オイルを贅沢に配合。顔・身体・髪にも♪

#### 美しいびわ湖 全身シャンプー&ヘアリンス



イボシ

大津市の美容院「エイブルビヨウシツ × 時時」の井本さんが開発した、100%天然成分の完全無添加シャンプー！肌や髪に優しく、洗い上がりスッキリなのにしっかり潤いが持続します。香りは雄琴の有機栽培アロマ精油、水は岩間山の地下深層水「岩深水」と県内産の良質原料にこだわり、売上の一部はびわ湖環境保全団体に寄付される、びわ湖愛とSDGsマインドあふれる夢のある商品です。

770 石けん全身シャンプー  
500ml ボトル 3,850円

771 ヘアリンス  
500ml ボトル 3,850円

#### せっけんシャンプー

ひまわり油・天然ビタミンE・天然ハーブエキスを配合した純植物性せっけんシャンプー。合成界面活性剤、保存料不使用。

706  
500ml  
(泡ポンプボトル)  
1本 1,320円



707  
500g  
(詰替)  
1袋 960円



#### せっけんシャンプー用リンス

さわやかな天然ハーブの香り(シトラスフローラル系)。ホホバ油配合。合成界面活性剤、保存料不使用。

709  
500ml  
(ポンプボトル)  
1本 1,320円



710  
500g  
(詰替)  
1袋 960円



#### 洗濯用液体せっけん

合成界面活性剤・蛍光剤・香料等不使用。汚れがよく落ち、石鹸カスも残りにくく、ソフトな洗い上がり。  
**【リニューアル!】** 1回あたりの使用料が従来の2/3に! 内容量も増えてお得に! 頑固な汚れもよく落ちます♪



702  
1,200ml  
(ボトル)  
1,330円



703  
1,000ml  
(詰替)  
910円

#### 739 おしゃれ着用洗剤

植物由来原料 100% で環境にも手肌にもやさしいエコベールシリーズの液体洗剤。せっけんが使えないデリケート衣類の洗濯に。



750ml  
556円

#### 743 マルダイ粉せっけんびわ湖

おすすめ  
大容量3kg!  
1袋 1,120円

合成界面活性剤・蛍光剤・香料等不使用。びわ湖の環境運動とともに生まれ、30年以上県民に愛されてきた、使用済み食用油リサイクルせっけんのロングセラー。水溶けよく洗浄力抜群で仕上がりもふっくら。洗濯以外にも食器洗いや家中のお掃除などに使えます♪

#### 柔軟仕上げ剤

741  
600ml  
(ボトル)  
880円

742  
540ml  
(詰替)  
660円

食品成分100%で安全性を実現。大豆由来の天然柔軟成分が繊維表面をなめらかに仕上げ。天然ハーブ精油のほのかな香り☆安心の無残香タイプ。

**台所用液体せっけん「ゆう」** **おすすめ**

合成界面活性剤・香料等不使用。滋賀県内で回収された食廃油リサイクル 100%のエコ商品。滋賀県の「NPO 法人碧いびわ湖」のロングセラー商品。

**704** 400ml (ボトル) **1本 450円**

**724** 2.0L (PETボトル) **1本 1,120円**



**せっけんハンドソープ** **おすすめ**

ひまわり油を使用した植物性せっけんのハンドソープ泡タイプ。ぬるぬるせず、さっぱりした洗い心地。ヒノキのいい香りがします♪

**736** 泡ポンプ 260ml **726円**

**737** 詰替 450ml **945円**

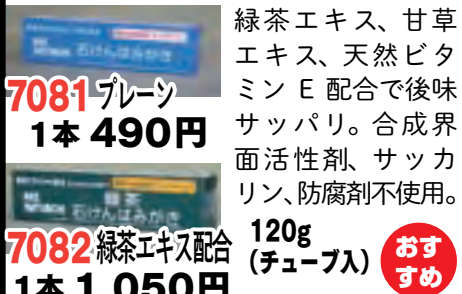


**せっけん歯みがき**

緑茶エキス、甘草エキス、天然ビタミン E 配合で後味サッパリ。合成界面活性剤、サッカリン、防腐剤不使用。

**7081** プレート **1本 490円**

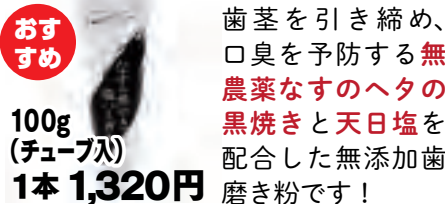
**7082** 緑茶エキス配合 120g (チューブ入) **1本 1,050円** **おすすめ**



**740** なすの黒焼き塩はみがき **おすすめ**

歯茎を引き締め、口臭を予防する**無農薬なすのヘタの黒焼きと天日塩**を配合した無添加歯磨き粉です！

100g (チューブ入) **1本 1,320円**



**748** バンブー歯ブラシ **おすすめ**

環境に優しい竹製の生分解性歯ブラシ♪活性炭入りの柔らかい毛先が歯茎を守り、歯垢をしっかりと落とします。

**1本 250円**

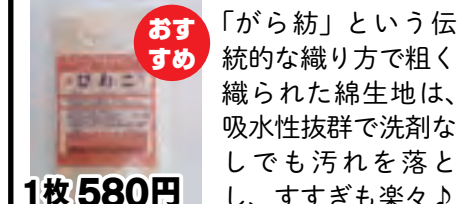



掃除用品・キッチン用品

**746** びわこふきん (きなり) **おすすめ**

「がら紡」という伝統的な織り方で粗く織られた綿生地は、吸水性抜群で洗剤なしでも汚れを落とし、すすぎも楽々♪

1枚 **580円**



**高品質♪ 亀の子たわし (3サイズ)** **おすすめ**

天然パームやしの繊維を贅沢に使った純国産ロングセラー商品！百均などの安物と違い、丈夫で長持ち♪食器や鍋洗い、根菜の土落とし、里芋の皮むきなどに。鍋や陶器の油污れも、亀の子たわしと流水だけで、洗剤を使わずにきれいに落とせます!!

**7211** おなじみ! レギュラーサイズ **1個 430円**

**7212** 女性や子どもも扱いやすいミニサイズ! **1個 380円**

**7213** 手のひらサイズの白い丸たわし **1個 欠品円**



**7472** 天然へちま **おすすめ**

自然栽培の天然へちまを1本まるごとお届け! 必要なサイズに切って、お風呂や台所などでご利用ください♪

**1本 500円**



**超電解アルカリ水**

水を電気分解して作られた、環境にも身体にも無害な洗浄水。頑固な汚れの掃除のほか、除菌・抗菌にも♪

**750** 500ml **1,178円**

**751** 1,000ml 詰替 **1,640円**



**酸素系漂白剤**

塩素の刺激臭がありません。食器の黄ばみや茶渋の漂白、ふきんやまな板の除菌、衣類の漂白、洗濯槽のカビ除去等。

**7261** 本体 430g **653円**

**7262** 詰替 500g **653円**



**730** キッチンスポンジ

合成界面活性剤ではない「せっけん」との相性を追求した軟質ポリウレタン製スポンジ。泡立ちが違います。

**ピンク・ブルー** **各 253円**



**727** クエン酸 (お掃除用) **おすすめ**

レンジ周りや換気扇等の油污れ、キッチンの水垢、トイレの黄ばみやお風呂の石鹸カス除去などに。

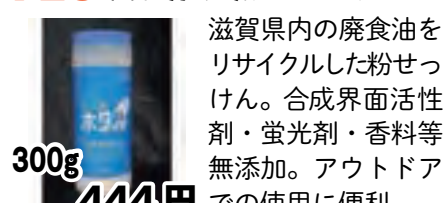
500g **658円**



**725** 台所用 粉せっけん

滋賀県内の廃食油をリサイクルした粉せっけん。合成界面活性剤・蛍光剤・香料等無添加。アウトドアでの使用に便利。

300g **444円**



**「エンバランス」** **おすすめ**

ミネラル水とプラスチック原料を特許製法で反応させた特殊素材。抗菌剤やビスフェノール等の添加剤無添加で安全かつ鮮度長持ち。洗って繰り返し使え、燃やしてもダイオキシンが出ない。冷凍にも強い!

**新鮮ラップ**

**718** 巾22cm×20m **495円**

**719** 巾30cm×20m **550円**

**新鮮チャック袋**

**720** バリエーション7枚入 **1,089円**

底の角が丸いので洗いやすい! 分厚くて丈夫! 特大1、大1、中広口1、小2、ミニ2の計7枚セットです。





衛生用品

コットン100% 生理用ナプキン

紙ナプキンに含まれる化学物質が、生理痛・生理不順・子宮がん・子宮内膜症などの原因ともなわれています。この商品は高分子吸収材・塩素系漂白剤・香料・着色料・蛍光剤不使用のコットン100%なので安心♪

おすすめ

- 7150 普通の日用 羽なし (21.0cm) 24個入 583円
- 7151 多い日 昼用 羽つき (23.5cm) 16個入 583円
- 7152 多い日 夜用 羽つき (29.0cm) 10個入 583円



745 マスク用使い捨てインナー



おすすめ

オーガニックコットン100%のインナーシート。マスク内側の汚れを防いでくれます。化学繊維の使い捨てマスクでも肌触りふっくらやわらかに♪

711 トイレットペーパー



地元小学生が回収した紙パックの再生紙を使用。蛍光剤・香料等不使用で肌にやさしく、芯なしロールで長く使えます♪

140m×6ロール 1袋 697円

712 ティッシュペーパー



地元小学生が回収した紙パックの再生紙を使用。蛍光剤・香料等不使用で肌にやさしく、なめらかな使い心地。

400枚×5箱入 1袋 618円



温活・スキンケア

リップクリーム **注目!**



おすすめ

- 7521 ピュアココナッツ
  - 7522 サンパギーター (ジャスミン)
  - 7523 レモングラス
- 5g 各 660円

オーガニックバージンココナッツオイルやミツロウを主成分とし、天然精油など自然由来成分100%で皮膚に優しく香りゆたかなリップクリーム。唇の乾燥・荒れをしっかり防ぐ!

753 保湿クリーム



おすすめ

天然ハーブ精油配合で香りがよく敏感肌にも優しいワセリン。肌あれ、あせも、しもやけ、ひび、あかぎれ、床ずれ予防などに。医薬部外品。

40g 1,760円

ヘナ (天然ヘアカラー) **注目!**



- ナチュラルライトブラウン
  - 7604 100g 1,650円
  - 7605 400g 4,950円
- ナチュラルブロンズ
  - 7602 100g 1,650円
  - 7603 400g 4,950円
- ナチュラルブラウン
  - 7606 100g 1,650円
  - 7607 400g 4,950円
- ナチュラルオレンジ
  - 7600 100g 1,100円
  - 7601 400g 3,300円
- ナチュラルダークブラウン
  - 7608 100g 1,650円
  - 7609 400g 4,950円

化学染料・人工色素・香料等を一切使っていない植物性原料100%の天然素材ヘアカラー&トリートメント。オーガニック認定品! 化学染料のヘアカラーやブリーチは髪や頭皮にダメージを与えるのに対し、ヘナは使えば使うほどツヤ・ハリ・コシのある髪になります♪白髪も美しく発色(きれいに染め上げるには2回染めをおすすめします)。1回の使用量の目安: ショートヘア約30g、セミロング約50g

732 アロマ温パッド (生姜)



おすすめ

玄米と生姜を未晒コットンに入れた温パッド。電子レンジで温めれば、首・肩・腰に繰り返し使えます。

約345g 1ヶ 3,400円

733 里芋粉



おすすめ

国産原料100%。お湯で溶いて耳たぶぐらゐの固さにしたものを患部に塗るとデトックス効果抜群☆

約200g 1袋 820円

608 しょうが粉末



おすすめ

国産有機生姜の乾燥粉末。生姜湯や生姜紅茶、料理にも。生しょうがをすりおろす手間を省けて、便利。個包装タイプ。

0.5g×30袋 1箱 2,036円

### 297 梅干の黒焼

おすすめ



梅干を焙煎した粉末。風邪や体調不良から慢性的な生活習慣病まで、毎日ひと舐めすれば予防・改善に役立つ陽性食品。

15g  
972円

### 216 梅醬 (番茶・生姜入り)

おすすめ



国産有機材料による濃縮梅醬。ティースプーン1杯をお湯で溶けば健康飲料「梅醬番茶」を手軽に作れます!!

130g  
1瓶 1,350円

### 607 れんこん粉末

おすすめ



熊本産無農薬・無化学肥料の在来種 れんこん (節蓮根入り)の乾燥粉末。葛湯に入れて飲むと喉の痛みが和らぎます。

50g  
1袋 702円

### 734 生薬・薬用浴用剤 注目!



10種類の漢方生薬が入った袋を湯船に入れるだけで、本格的な薬草湯の芳醇な香りと効果を楽しめます。身体を芯から温め、特に全身の傷みや皮膚のトラブルに薬効あり!お試しあれ☆

25g×10包  
2,299円

### 735 竹酢液(入浴剤)



滋賀県東近江市の間伐竹から竹炭を焼く際に採れた竹酢液。入浴剤として使える蒸留液タイプ。入浴以外にも、除菌・殺菌・消臭・虫よけ・農作物の病害虫防除・細菌性皮膚炎の改善など、多用途にご利用いただけます。

500ml  
1,378円

### 754 つやぼかバスタイム

おすすめ



国産米発酵エキスに含まれるアミノ酸が身体を芯まで温め、お肌をしっとりすべすべにしてくれます。無添加&100%天然成分なので、赤ちゃんの沐浴にも◎!

600ml  
1,408円



## その他健康&エコ雑貨

### 749 オーガニックコットンタオル 注目!



おすすめ

フェイスタオル  
生成り(無染色)

約33×82cm

1枚 450円

吸水性に優れた高品質フェイスタオル。柔軟剤を使わなくてもフワフワの洗い上がり♪  
GOTS 認証 オーガニックコットンのナチュラルな風合い。安心の日本製!

### 7371 かとり線香

おすすめ

天然成分100%。合成ピレスロイド系殺虫剤をはじめとする合成化学成分や着色料・燃焼剤を一切使用していません。

30巻入り  
1,180円

### 7372 ハーブプロテクト



天然成分100% アルコール無添加。爽やかなハーブの香りが心地良い! さらっとした使用感♪

120ml 1,680円

### 7373 アウトドアボディスプレー



虫が嫌いな精油をブレンドした天然成分100%のボディスプレー。アウトドアのお供に!

50ml 825円

### 937 鉄玉子



鋳物で有名な南部鉄器が卵型に。鍋や炊飯器に入れるだけで鉄分補給に! 黒豆煮の色出し等にも。安心の無塗装♪

約250g、高さ約3cm  
1個入 1,740円

### 714 コピー用紙



おすすめ

びわ湖水源の森の間伐材パルプを使って作られたコピー用紙。白度控えめのナチュラルな風合い。

A4 500枚入  
1冊 810円

### 7561 くすのき線香

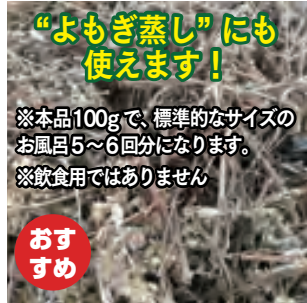


おすすめ

着色剤、染料、防腐剤、香料、燃焼剤を一切使用せず、天然クスノキ精油と蜂蜜で練り上げたお線香。適度な煙の量と優しい香りが人気!

70g入  
1箱 1,040円

### 817 乾燥よもぎ(入浴材) 暮らしシフトオリジナル



“よもぎ蒸し”にも使えます!

※本品100gで、標準的なサイズのお風呂5~6回になります。  
※飲食用ではありません

おすすめ

100g 1,000円

10年以上肥料・農薬・除草剤不使用の休耕田に自生するヨモギが大きく育って花を咲かせる頃に茎ごと収穫して天日乾燥させ、3cm大にカットしました。土鍋等で15分以上煮出した煮汁を浴槽に入れば、芳醇なヨモギの香りと共に有効成分が身体を温め、毒素の排出を促してくれます。足湯、腰湯もおすすめ!

### 高級竹炭



7571 80g  
860円

7572 200g  
1,520円

しっかり管理が行き届いた無農薬の竹林の孟宗竹を本格炭窯で焼き上げた、固くて緻密な竹炭。炊飯やお白湯を沸かす際に使えば不純物や匂い除去してミネラルをプラス。日々のごはんや飲み物がおいしく健康に! 乾かして何度も使えます。

### お米の和ろうそく

7562 2号(12cm)×12本入  
7563 1号(8cm)×20本入  
各1箱 1,520円

高島市の和ろうそく職人が、米ぬかの蠟成分を使って1本ずつ練り上げたろうそく。ほぼ無煙・無臭で垂れない、無香料・無着色のナチュラルな純植物性。燃焼時間約70分。

# 日用品 (家電・調理器具等)

## 日用品 (器具類)

家電・調理器具・浄水器等《まだ危険な鍋を使っていませんか?》

有害ガスが出るフッ素コートフライパンや、アルミ・銅の鍋をやめて、安全な調理器具にシフト！健康生活を支える調理家電や浄水器を導入！

### 調理器具

材質：耐熱陶器 (食品用容器安全検査済)

おすすめ

#### [取寄] 耐熱土瓶シリーズ

遠赤外線効果で、少ない茶葉でも効果的に成分を抽出でき、鉄などと化合して成分が変質する心配もありません。耐熱性に優れ、丁寧に扱えば永くご使用いただけます。

土瓶にたっぷりの水を強火で沸騰させ、フタをあけてさらに15分中火で沸騰させ続けると、デトックス効果抜群の「お白湯」になります♪

#### ガス火専用土瓶



- 9110 小 (0.7L) 5,800円
- 9111 大 (1.6L) 6,300円
- 9112 特大 (2.5L) 8,600円

#### IH対応セラミック土瓶



- 本体カラー：ブラック/ピンク
- 9116 中 (1.5L) 8,700円
  - 9117 大 (2.0L) 9,800円

おすすめ

#### [取寄] 鉄フライパンシリーズ

ガス火&IH用

金属加工の街・燕三条産の軽く丈夫な鉄製調理具。フッ素加工していないから高温料理にも激しい料理にも安心して使えます。ナノエンボス加工で油馴染みがよく、焦げ付きにくい。自然に鉄分摂取できます。

#### 931 鉄フライパン[大]

サイズ：径26cm  
重さ：0.765kg

2,900円



#### 932 鉄フライパン[中]

サイズ：径23cm  
重さ：0.62kg

2,690円



#### 933 鉄オーバルパン

サイズ：径31cm×23cm  
重さ：0.88kg

2,900円



#### 934 鉄玉子焼き鍋

サイズ：径20cm×14cm  
重さ：0.54kg

2,690円



#### 935 鉄マルチパン

サイズ：径23cm  
重さ：0.805kg

2,900円



#### 936 鉄いため鍋

サイズ：径23cm  
重さ：0.73kg

2,900円



おすすめ

#### [取寄] 耐熱土鍋シリーズ

肉厚の土鍋は蓄熱性に優れ、遠赤外線効果で食材から天然の旨味・甘み・栄養価を引き出すとともに、食材を柔らかくしてしっかり味が染み込みます。

#### 鍋料理だけじゃない！

炊く・煮る・煎る・ゆでる・蒸す・焼くができる「1台6役」の万能調理器具！熱・酸・アルカリ・油に強く、炒めものや乾煎りなど高温料理にも使用OK！強度抜群で割れにくく長持ち！釉薬の安全性も証明済！

#### 923 3号深鍋

鍋料理1~2人  
炊飯2~4合  
ガス火専用

カラー：白  
サイズ：高11cm×径22cm  
容量：約1.8L  
重さ：約2.3kg  
木栓2ヶつき

9,900円



#### 924 [別売付属品] 土鍋用蒸し板

土鍋に敷けば蒸し器に早変わり！

3号深鍋用 3,180円



#### 927 片手鍋

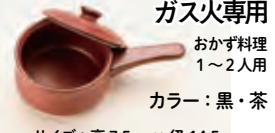
ガス火専用

おかず料理  
1~2人用

カラー：黒・茶

サイズ：高7.5cm×径14.5cm  
容量：約0.6L  
重さ：約0.75kg

5,980円



#### 925 セラミック加工IH土鍋



国産土鍋シェア8割を占める三重県萬古焼の窯元で、高度なセラミック加工技術を用いて開発されたIH対応土鍋。内側がセラミックコーティングされているため、耐熱性能に優れ、汚れにくくメンテナンスしやすい♪

- 8号 (2.2L) 白 15,680円
- 9号 (3.0L) 白 16,200円
- 9号 (3.0L) 黒 17,200円

信頼のTHERMOSブランド!

**おすすめ** 沸かしたお白湯が長持ち!  
**[取寄]** 卓上保温ポットシリーズ

保温力抜群の魔法瓶。ステンレス製なので落としても割れず、簡単に丸洗いできるので**清潔で長持ち!**

朝に沸かしたお白湯やお茶を入れておけば**夕方まで熱々♪ お白湯用とお茶用に2本常備**しておくと便利☆



注ぎやすい! 洗しやすい!

カラー: クリームホワイト  
ブラウンゴールド  
マットブラック

**916**  
2.0L  
(3~4人用)  
6,600円

**917**  
1.5L  
(2~3人用)  
5,960円

**918**  
1.0L  
(1~2人用)  
4,400円

**必須アイテム**

**940** ボトル酸化防止器  
本体+キャップ1個 **1,890円**

**941** スペアキャップ  
キャップ2個 **850円**

醤油・油・酒などの液体調味料や飲料は、空気に触れると「酸化」し続けます。酸化した食材は風味を損なうだけでなく、身体にも悪影響を及ぼします。この器具を使えば、一升瓶から720ml以下の小瓶まで、開封した瓶の中を真空状態にすることで**酸化を防げます**。使い方は簡単。専用キャップを瓶の口にはめて「本体」で中の空気を手で抜くだけ♪ 一家に1台、必需品!!

**960** 電磁波吸収シール (スマホ用)  
スマホをポケット等肌に近い場所に入れていると、強い電磁波を浴び続けることに! スマホの裏にこのシールを貼るだけで、大幅に健康リスクを軽減できます。  
**1枚 3,200円**

**961** 電磁波吸収コイル (コンセント用)  
壁のコンセントや延長コードからかなり強い電磁波が! コレを貼るだけで電磁波を吸収してマイナスイオンが発生。部屋が心地よい空間に♪  
**1個入 3,850円**

**908** ムッキーちゃん (皮むき器)  
はっさくや夏みかんなどの外皮も内皮も楽々&キレイにむける便利グッズ♪  
**1個 428円**



健康調理家電

軽量コンパクト&リーズナブルなサイズ登場!  
一度に1~2人分ずつ作る方に最適!

**必須アイテム**

**901 [取寄]** 卓上精米機  
《毎日精米したてのお米を!》  
白米を買ってる人、コイン精米してる人、**要注意!!** お米は精米した瞬間から**酸化**が始まります。また、大型精米機は温度が上がって米が**劣化**します。…コンパクトな家庭用の「卓上精米機」なら、炊く分だけを低温で手軽に精米できます。その日の気分や体調に応じて2分つき~上白米まで**精米度合いを自由に選べます**。無農薬米なら、精米後の米ぬかも利用可能♪制御モーターの一流メーカーが開発したこだわりモデル。ボディカラーは白・赤・黒の3種類♪  
**16,800円**

**902 [取寄]** 石臼式スロージェューサー  
季節の野菜やフルーツを低速圧搾(コールドプレス)で**養分を壊さず気軽にフレッシュジュース**にできるスグレモノ。煮大豆から豆乳も搾れます。**組立・分解が簡単で洗浄・メンテナンスもラクラク!** 軽量・コンパクトで設置も移動も楽ちん☆1日1杯のしぼりたて有機にんじんジュースで、病気を寄せ付けない健康体に!  
**12,000円**  
ボディカラー: ホワイト/ブラック  
容量: 600ml 電力: 100V/130W 重量: 1.39kg  
サイズ: 幅17cm×高30cm×奥行15cm  
**ジュース用有機野菜の定期購入もご相談ください。**



浄水器

**[取寄]** 酸化還元浄水器 (キッチン用)  
電源不要の酸化還元機能で残留塩素をしっかりと除去。1日23Lのご使用で**約8年間もカートリッジ交換が不要**の経済的な家庭用浄水器です。  
**951 本体 29,540円** **952 交換カートリッジ 14,660円** **設置工事無料!!**  
カラー: ホワイト/シルバー

**浄水シャワーヘッド**  
塩素水は髪を傷め、浴室中に塩素ガスを充満させてしまいます。→シャワーヘッドを交換すれば解決♪  
節水・マッサージ水流・一時ストップ機能付き。  
カートリッジ寿命は1日100L使用で約1年間。  
**953 本体 11,440円** **954 交換カートリッジ 3,300円** **設置工事無料!!**  
カラー: ホワイトのみ

\*設置工事は「配達可能エリア内」に限ります。配達可能エリア外での取付工事依頼には別途出張費が必要になります。

# BOOKS

## — MAGATANIA文庫 SELECTION —

人生を変える言葉との素敵な出逢いを！

心と身体 の健康づくり、自然との共生、自然農など、地球に生きるうえで土台となる知識・思想・価値観・ノウハウなどが詰まった、暮らシフトおすすめの本や映像作品です。

書籍・DVD

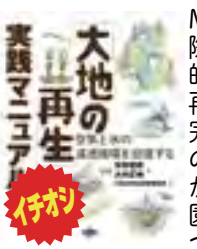
### 844 食の選び方大全 **NEW**



**新刊** 調味料・野菜・果物・肉・魚・加工食品などあらゆる食品の作られ方や選び方、良いものとダメなものの違い、オーガニックとは？添加物とは？などなど食に関するあらゆる基本知識が網羅された待望の一冊！！

あるとむ著 2025  
四六判フルカラー512p **2,420円**

### 841 大地の再生 実践マニュアル



MAGATANIA でも実際に敷地の水はけが劇的に改善した「大地の再生」の思想と技術を完全図解！自宅の敷地の水はけ、庭木に元気がない、不耕起自家菜園の土づくり等に役立つ知恵がいっぱい！

矢野智徳・大石正伸著 2023ムック本144p  
**2,860円**

### 842 産み方は生き方



滋賀のカリスマ助産婦・朝比奈順子さんの言葉は、妊娠・出産期だけでなく、産後の子どもとの時間や自分自身のこれからを支える哲学をも深めてくれます。自宅出産を考えている人も、そうでない人も、代々読み継いで欲しい必携バイブル！

朝比奈順子著・藤井朋子編  
2022単行本202p **1,650円**

### 8431 ゆっくり問答



**おすすめ** 文化人類学者で環境活動家の辻信一さんと、インド出身の思想家サティシュ・クマールさんとの問答集。心豊かにゆっくり生きる知恵満載！

サティシュ・クマール著  
辻信一訳  
2015四六判224p **1,650円**

### 8432 自然農というしあわせ 【DVD】



**おすすめ** 自然の営みに逆らわれない、不耕起・無肥料・無農薬の自然農法を確立した川口由一氏の思想に深く迫るドキュメンタリー映像。

出演：川口由一、辻信一  
DVD本編60分 **2,600円**

### 8433 いのちの種を抱きしめて 【DVDブック】



**おすすめ** 科学者であり環境活動家のヴァンダナ・シヴァ氏が、ローカルな「種子」と経済を守ることの大切さや、生きる喜びについて語る。

出演：ヴァンダナ・シヴァ、辻信一  
DVD本編58分/ブック64p **3,300円**

### 8481 医師たちが認めた 「玄米」のエビデンス



**おすすめ** 10人の医師たちが、それぞれの専門の立場と体験から玄米の効果・効用を理論的に立証。食を正して未病を防ぎ、健康長寿を手に入れよう！

渡邊昌 監修  
2015単行本276p **1,430円**

### 8482 「玄米」のエビデンスⅡ ～自然共生栽培と玄米のおいしさ～



**おすすめ** 玄米食の歴史や食べ方、栽培方法から土壌・生態系、米づくりの文化など様々な角度から玄米の素晴らしさ・美味しさの根源に迫る。

渡邊昌 監修  
2024単行本176p **1,870円**

### 8483 「玄米」のエビデンスⅢ ～メディカルライスで未病を治す～



**新刊** シリーズ第3弾は、人生100年時代に健康長寿をめざす最も重要な考え方である「未病治療」に玄米が果たす役割を徹底的に深堀り！

渡邊昌 監修  
2025単行本176p **1,870円**

### 840 家庭でできる自然療法



**おすすめ** 身近な食材や薬草等による食事療法・手当療法で様々な症状を治療・改善する方法が網羅された、各家に1冊常備したいバイブル書。過去に920回も重版された超ベストセラー！

東城百合子著  
1978初版 単行本 **3,400円**

### 849 自分を愛して！



**おすすめ** ～病気と不調があなたに伝える〈からだ〉からのメッセージ～  
450項目もの病気・体の不調に対して、「体からのメッセージ」の本質と対策を解説。スピリチュアルな「読む救急箱」！

リズ・ブルボー著  
2007単行本554p **2,310円**

### 846 いまここで



**おすすめ** ～わたしと直傳靈氣～  
日本から世界に広まった靈氣（レイキ）の世界が、自身の体験に基づいて詳細に綴られた本。靈氣の世界へようこそ！

岡村英生著  
2020単行本202p **1,540円**