



★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 : むらシフト研究所 @505mzcjy

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

マガタニアをリトリートの拠点に!!

自分や家族、ペットの健康を取り戻したい、維持・向上させたいすべての人のために!
引き続き、目標達成に向けてクラファンへのご協力を
お願ひいたします
m(_ _)m



クラファン1月 31 日まで!!



1/20(火) 22時頃 までにご注文→**1/25(日)~配達・発送予定**

*次回のご注文は**2/3(火)**締切 →**2/7(土)~配達・発送予定**

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	自然栽培（無農薬・無肥料）の野菜
05	無農薬&無化学肥料栽培の野菜
06	乾燥野菜・冷凍野菜
07	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・玄米麵
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
15	ベジミート類 冷凍魚介類（さば、あじ、いか、えび、湖魚、その他）・缶詰
16	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、だしの素、塩麹、削り節、各種油、胡椒、七味等）
21	発酵食品（アレルノン、納豆、ぬか漬け、鮭ずし、梅干等）
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、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、おかき、チップス、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）・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、健康飲料等）
38	洗剤類（石けん、洗剤類、シャンプー類・歯磨き粉）・掃除用具・キッチン用消耗品・衛生用品
40	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

*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。

注目！ 今回の新着情報

一節分特集!!

《特集1》～《特集5》

今年の節分は 2/3 火！

立春は 2/4、旧正月は 2/17！

●節分用の食材

…福豆／恵方巻の材料／
いわし／そば／蒟蒻など **今年の恵方は「南南東」!**

●奥琵琶湖・菅浦の「ど根性」はっさく

●水俣・津奈木の「あまなつ」(1/20〆)

●自然栽培玄米みそ手作りセット(1/20〆)

●【冬季限定】オーガニックチョコレート各種

(砂糖・乳製品・乳化剤不使用のチョコ 10種以上!)



* * * お知らせ * * *

*パソコンの故障により、リスト更新用アプリが使用できなかったため、一部見づらかったり、修正できていない箇所がございます。ご了承ください。

*締切日時を過ぎてからでもご注文可能な商品もございます。お気軽にご相談ください。

10月より、調味料・加工食品・飲料など多くの商品が一斉に価格改定されました。順次リストに反映しているところですが、一部まだ無修正のものもございます。あらかじめご了承ください。

*** ご利用案内 ***

1. む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。回数縛りもないでの、必要な時だけご注文可能です。

2. ご注文方法

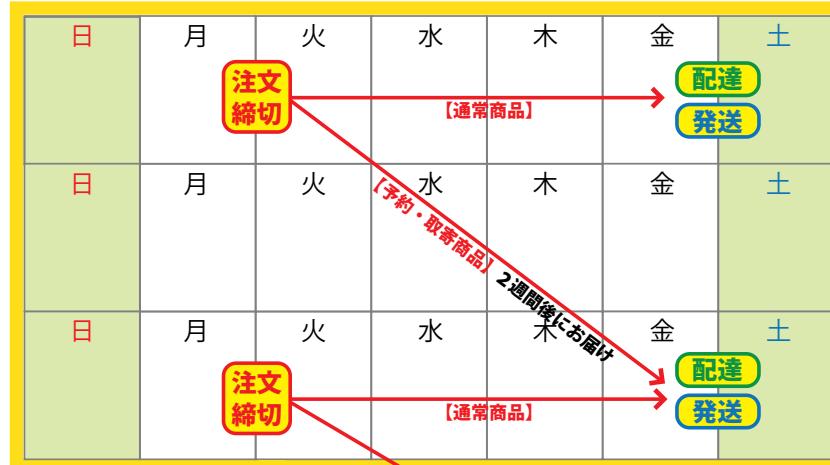
LINE、メールまたは電話で、1ページ目に記載の締切日までに、購入したい商品の「商品番号・商品名・注文数」をお知らせください。受発注ミスを避けるため、必ず商品番号と商品名の両方をお知らせ願います。

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と、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けることも可能~~

LINE公式アカウント：暮らシフト研究所
@505mzcfy

TEL : 090-2192-7676
メール : kurashifuto@gmail.com
WEB : <https://magatania.com/list>



4. 配達エリア・最低購入額・手数料

直接配達が可能な範囲は、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

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

手数料（※2）をいただいている。ご親族やご近所で注文をとりまとめていただけると、手数料を割り勘であります。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。~~

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です。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

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

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。

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のお願い

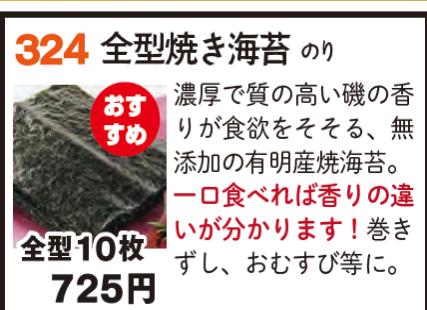
- 毎回配達ルートが変わるために、直接配達の時間指定には応じかねます。ご不在の場合は、雨の当たらない場所に宅配ボックス（段ボール箱など）をご準備ください。準備が困難な方はご相談ください。
- 資源保護のため、梱包資材（紙袋、手提げ袋、クッション材等）の回収・リユースにご協力ください。

2026 節分 & 立春セール!!

節分豆【国産こだわり大豆！今回限り！数量限定！】



恵方巻の材料



※ガリしようがは原材料に粗糖を含みます

※【予約商品】です。
※タレの原材料に砂糖・
鰹節を含みます。

336 原木乾椎茸(どんこ)



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めしめるどんこ。煮しめ、筑前煮などに。

50g入
1袋 1,242円

おすすめ

337 原木乾椎茸(香信)



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)



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。

お買得
お徳用 50g入
1袋 864円

おすすめ

314 有機切干大根



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 518円

おすすめ

318 高野豆腐



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

おすすめ

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、太巻きの具などに。

30g入
1袋 550円

241 2分づき有機米

暮らしシフトオリジナル
植 冷蔵



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!

すぐ炊ける
2分づき
1合あたり
250円

3~7分づきも可能です

2509 たむらのタマゴ



冷蔵
10個入パック 780円

徳島県阿南市湖畔の山中にある、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!

284 生秋鮭切り身

冷凍
120g(2切)
1パック 700円

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】

288 天然甘えび刺身用

冷凍
13尾前後(150g)
1パック 780円

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

いわし

真いわし 冷凍 山陰沖の脂が乗った新鮮なマイワシ。下処理済みで調理しやすい♪



2881 フィレ 2882 ドレス
香草焼きなどに 煮物などに
220g 910円 270g 720円

2883 ひらき 2884 小いわし
天ぷら・フライに 唐揚げ、南蛮漬けに
240g 830円 200g 950円

599 いわし缶 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ろやかな水煮に。添加物なし。DHAたっぷり♪



100g
1缶 470円

おすすめ

その他

[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 …殼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 …殼をむいた抜き実を挽いた白っぽい麺。のどしあわやか。

いずれも 200g(2人前) 1袋 1,300円

有機生芋こんにゃく

広島産在来種生芋使用。アグが少なく、味がよく染みる柔らか食感のこんにゃく。

5481 5482
板 200g 糸 200g
どちらも1袋 270円

おすすめ

奥琵琶湖・菅浦の「ど根性」はっさく／水俣・津奈木の甘夏

173 菅浦の自然成り「ど根性」はっさく



1kg(4~6個)あたり 550円

注目!

琵琶湖最北端の閑静な漁村・長浜市菅浦（すがうら）で暮らすUターン女子の長澤由香里さんが中心になり、湖畔の南向き斜面に広がるはっさく畠を再生！奇跡的に生き残っていた木々を1本1本ていねいに手入れし、農薬・肥料を一切使わず、自然に成った実を愛情込めて収穫…そんな「菅浦はっさく」復活から今年で5シーズン目！素朴で飽きの来ない爽やかな味です♪ 202アレルノンとの相性も抜群！外皮もマーマレードやスイーツなどに使ったり、お風呂に浮かべたり、安心して無駄なく使えます☆

津奈木の春みかん各種

注目!

農家の皆さんの高齢化による病気や介護で人手が不十分になっているうえに、雨不足などの異常気象で実りも悪く、例年は数種類の春みかんのセット販売もされていましたが、今回は「甘夏」のみの販売となります。ご了承ください。



この商品は、年1回のみ配達の【予約注文商品】です。
お届けは 2/20（金）以降になります。



深い関係があり、そんなご縁でむすばれた津奈木産の甘夏と4種の春みかんを特別にお届け！【ご予約締切 = 1/20（火）】

1743 あまなつ 5kg 箱 2,120円

1744 あまなつ 10kg 箱 4,020円

味噌手作りセット

自然栽培玄米味噌 手づくりセット



とても貴重な自然栽培玄米と良質の天日塩だけを使い、昔ながらの蔵付き麹菌でつくられた「塩切り玄米麹」と、埼玉県小川町産の自然栽培乾燥大豆のセット。大豆を煮て潰し、塩切り麹と混ぜあわせて容器に詰め、半年以上冷暗所で保管するだけ。初心者でも簡単に、どこにも売っていない本格的な自然栽培玄米味噌をご自宅で手づくりできます♪

味噌づくりのプロが教える「手造り味噌秘伝の書」つき！



2241 出来上がり量 3kg分 塩切り麹 1,400g+大豆 650g、秘伝書 5,600円

2242 出来上がり量 6kg分 塩切り麹 2,800g+大豆 1,300g、秘伝書 10,200円

【予約】自然栽培玄米麹(単品)

塩切りしていない生麹なので、味噌づくりのほか、甘酒・塩麹・醤油麹・玉ねぎ麹・にんにく麹なども手作りできます♪

2246 玄米麹単品 500g 2,120円

2247 玄米麹単品 1,000g 3,840円

チョコレート特集!!

※商品名の前に記載されている4桁の商品番号を添えてご注文ください。

冬季限定セール!

オーサワジャパン取扱いチョコレート特集

CHOCOLATE

Chocolates Sole チョコレートソール

スペインのバルセロナで1946年に創業した老舗チョコレートファクトリー。
環境保護のため、ペーパーパッケージを使用。有機JAS認証品。

Cacao 100%



0878 チョコレートソールオーガニック
ダークチョコレート 100%

90g 1,490円(税込)

●原材料: 有機カカオマス (ドミニカ共和国)

●開封前賞味期間: 冷暗所で2年

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

オーサワジャパンでは乳製品不使用はもちろんのこと、砂糖不使用もしくはオーガニックシュガー使用など原料にこだわったチョコレートを取り扱っています。お好みのチョコレートをお選びください。

「カカオ」は話題のスーパーフード。
砂糖や乳製品不使用を選んで!

一般的なチョコレート菓子は、乳製品や砂糖、油脂などを加えることによりカロリーが高くなっています。さらに、乳製品が多く含まれるとカカオに含まれるポリフェノールの抗酸化物質が吸収しにくくなり効果が期待できないというデメリットもあるのです。白砂糖や乳製品を使ったチョコレートではなく、スーパーフードとして注目されるカカオそのものをとるようにしたいですね。

参考: スーパーフード便利帳 いとうゆき著

Dardenne ダーデン

1897年創業のフランス老舗のチョコレートメーカーで丁寧につくられたチョコレートです。
有機JAS認証品。

Cacao 100%



NEW! JAS

4651 ダーデン
有機チョコレートステイック
カカオ 100%

48g 1,058円(税込)

●原材料: 有機カカオマス [有機カカオ豆 (ペルー)、
有機ココアバター]

●開封前賞味期間: 冷暗所で1年6ヶ月

砂糖・
乳製品・乳化剤
不使用

Cacao 70%



NEW! JAS

4652 ダーデン
有機チョコレート
ステイックカカオ 70%

62g 1,058円(税込)

●原材料: 有機カカオマス [有機カカオ豆 (ペルー)、
有機アガベシュガー、有機ココアバター]

●開封前賞味期間: 冷暗所で1年6ヶ月

砂糖・
乳製品・乳化剤
不使用

Cacao 58%



NEW! JAS

4653 ダーデン
有機ココシュガーチョコレート
アーモンドミルクステイック

48g 1,058円(税込)

●原材料: 有機ココアバー、有機コナッッシュュガー、有
機カカオマス [有機カカオ豆 (ペルー)、有機ヘーゼルナッツ (イタリア、
トルコ)、有機脱脂アーモンドミルクバター、有機アゲツリヌ]

●開封前賞味期間: 冷暗所で1年6ヶ月

砂糖・
乳製品・乳化剤
不使用

日新化工

日本で唯一の有機JAS認証を取得したチョコレート工場で、製造から包装まで一貫して行っています。有機JAS認証品。

Cacao 75%



NEW! JAS

4537 ORGANIC JOY CHOCOLATE
オーガニックダーク

60g 864円(税込)

乳製品・乳化剤
不使用

●原材料: オーガニックカカオマス [有機カカオ (ドミニカ共和国、
他)]、オーガニックシュガー [有機さとうきび (ブラジル、他)]、
オーガニックココアバター、バニラシード

●開封前賞味期間: 常温で1年

High Cacao

Cacao 75%



NEW! JAS

4538 ORGANIC JOY CHOCOLATE
アーモンドダーク

60g 864円(税込)

乳製品・
乳化剤・光沢剤
不使用

●原材料: オーガニックカカオマス [有機カカオ (ドミニカ共和国、他)、
オーガニッククローストアーモンド (アメリカ、他)、オーガニック
シュガー [有機さとうきび (ブラジル、他)]、オーガニックココアバター、バニラシード]

●開封前賞味期間: 常温で6ヶ月

High Cacao

光沢剤
不使用

Biokashi ビオカシ

世界中から選り抜いた有機素材の美味しさを、ぎゅっと詰め込んだ
オーガニックのお菓子シリーズです。有機JAS認証品。



JAS

4183 USUKAKE オーガニック
チョコアーモンド

60g 1,015円(税込)

●原材料: 有機アーモンド (アメリカ)、有機チョコレート [有機
カカオマス (ポーランド、他)、有機砂糖、有機ココアバター (オランダ、
他)] / 乳化剤 (有機ヒマワリレシチン)

●開封前賞味期間: 冷暗所で7ヶ月

光沢剤
不使用



JAS

4184 USUKAKE オーガニック
チョコイチジク

50g 1,015円(税込)

●原材料: 有機いちじく (トルコ)、有機チョコレート [有機カカオ
マス (ドミニカ共和国、他)、有機砂糖、有機ココアバター (ドミニカ
共和国、他)、バニラビーンズ (マダガスカル、他)]

●開封前賞味期間: 冷暗所で7ヶ月

光沢剤
不使用

※同一工場内で、乳製品を使用したチョコレートの製造をしております。乳成分アレルギーをお持ちの方への注意喚起表示として（原材料の一部に乳成分を含む）と商品に表記しておりますが、原材料には使用しておりません。※チョコレートは高温下（28°C以上）におかれるとココアバターが溶けて表面に浮き出し、その後冷えて固まるときに白く粉をふいたような状態になります。※アットブルーム現象（ブルーミング）といつてチョコレート特有のものです。食べても害はありませんが、チョコレート本来の味は損なわれます。この現象は賞味期限に関わらず温度変化によって生じますので、チョコレートは直射日光・高温多湿を避け、涼しい乾燥したところに保存してください。※チョコレートの常温配送期間は11月～3月となります。

冬季限定！

ViVANI
ヴィヴァーニ

ViVANIは100年以上の長い歴史を誇るドイツのチョコレートメーカーです。環境に配慮し、中のフィルムは生分解性のプラスチックを使用しています。有機JAS認証品。

Cacao 100%

9762 オーガニック
スペリアダークチョコレート 100%

80g 1,058円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（ドミニカ共和国、ペルー）、有機ココアバター・有機カカオニブ（ドミニカ共和国、ペルー、タンザニア、スペイン、オランダ）
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

Cacao 100%



バイオ・ダイナミック農法有機力才使用

4300 オーガニックエキストラ
ダークチョコレート 100%with ブラッドオレンジ

90g 1,058円(税込)

- 原材料：有機カカオマス・有機ココアバター・有機ココアパウダー（ドミニカ共和国）、有機ブラッドオレンジオイル（スペイン）
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

Cacao 99%

0816 オーガニック
ファインダークチョコレート 99%

80g 993円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（パナマ）、有機ココアバター、有機ココナツシュガー
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

High
Cacao6379 オーガニック
ファインダークチョコレート 92%

80g 993円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（パナマ）、有機ココアバター、有機ココナツシュガー
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

Cacao 75%

9491 オーガニック
ダーク塩チョコレート 75%

80g 918円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（パナマ）、有機ココナツシュガー、有機ココアバター、食塩
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

Cacao 75%

6086 オーガニック
ファインダークチョコレート 75%

80g 918円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（パナマ）、有機ココナツシュガー、有機ココアバター
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

Cacao 70%

4346 オーガニック
ダークチョコレートクランベリー

100g 918円(税込)

乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（ドミニカ共和国、ペルー）、有機砂糖、有機ココアバター、有機クランベリー（カナダ）
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

Cacao 70%

6367 オーガニック
ダークチョコレートオレンジ

100g 918円(税込)

乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：有機カカオマス（ドミニカ共和国、ペルー）、有機砂糖、有機ココアバター、有機オレンジ精油
- 開封前賞味期間：冷暗所で2年

麹スイーツ

甘酒ペーストにココア・カカオ・キャラロブを加え、チョコレートに仕上げた砂糖・乳製品・乳化剤不使用のスイーツ



6361 麹スイーツ チョコ

300g 1,620円(税込)

砂糖
乳製品・乳化剤
不使用

- 原材料：玄米（千葉県）、米麹（岡山県）、ひえ（千葉・岩手県）、有機ココア（ペルー）、カカオ（ペルー）、有機キャラロブ（イタリア）
- 開封前賞味期間：常温で6ヶ月

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♪》

ご来店の際は、前日までにご予約いただけます

- ・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」を施すことでの「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 とておきの健康商品

8031 プロトン解離水 注目!



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・土壤改良・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



50g

紙袋入り 1,800円

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一一番芽の先端部だけを1本ずつ手摘みし、ていねいにアブ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、♪

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5～6回分になります。

※飲食用ではありません

100g 紙袋入り 1,000円

肥料・農薬・除草剤不使用の畑のヨモギが大きく育つ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！

8341 もみ付き玄米の黒焼き 在庫限り

自



300g 5,700円

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用するか、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。

黒焼きバスパック

自

在庫限り おすす



自然栽培の黒焼き玄米と、十年も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、薪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も使えます。

8344 玄米の黒焼きバスパック 1袋 1,700円

8345 梅干の黒焼きバスパック 1袋 2,200円

～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！



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】

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。シャワーへッドを「除塩素シャワー」に取り替えるだけで解決！

2 「お白湯」生活！ さゆ



911~土瓶

916~ 保温ポット

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】

3 分づき米生活！

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】

白米は柔らかくておいしいけど、酸化していく栄養も少なめ、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♪

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。むしろ減塩しそうると気力・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**生活習慣病や虫歯等の原因物質**。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



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



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♪

【詳しくはP.10・11・24・31】

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
ナップキン
【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！生理用ナップキン・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



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。

【詳しくはP.43】

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！



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

野菜 (自然栽培)

自然栽培（無農薬＆無肥料）のお野菜

イチオシ

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♪

8201 よもぎ茶 [注目!]

自

数量限定



50g

1,800円

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一一番芽の先端部だけを1本ずつ手摘みし、ていねいにアグ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♪

8202 まこも茶 [注目!]

自

数量限定



30g

1,800円

肥料・農薬・除草剤不使用の通常湛水ビオトープ田んぼで育った真蘿（マコモ）の葉を刈り取り、天日乾燥して薪火でじっくり焙煎しました。マコモは縄文時代から日本人が使って来た神聖な植物。まろやかな甘味と旨味のある美味しいお茶です。

デトックス、腸活など♪



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！

056 サラダセット [注目!]

自

売れ筋

冷蔵

1袋 450円



おたからふあーむさん自慢の新鮮なサラダ野菜（レタス類・水菜類・ケール類など）が多種類詰め合わされたお得なセット♪

0401 春菊

自

おすすめ



冷蔵

1袋 290円

冬が旬の香味野菜の定番♪肉厚でやわらかくクセが少なくて食べやすい。βカロテン・ビタミンKなどが豊富。

128 パクチー [NEW]

自

おすすめ



1袋 270円

タイ料理やベトナム料理に欠かせない、独特の香りがクセになるハーブ野菜。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富♪

1624 子持ち高菜 [NEW]

自

売れ筋



1袋 360円

アブラナ科の野菜で、祝葉（しゅくらい）と呼ばれる脇芽を食べます。ほのかな辛みとコリコリ食感が癖になる♪炒め物、天ぷら、漬物などに！

1332 葉付きにんじん [NEW]

自



1袋 360円

希少な自然栽培のフレッシュにんじん♪
βカロテン豊富で抗酸化＆抗がん作用抜群！

0321 葉付き小かぶ [NEW]

自

売れ筋



1袋 330円

みずみずしくて甘みのある白かぶ。サラダ、漬物などに。ミネラル豊富な葉も食べよう♪



阿波ツクヨミファームさん

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。

～徳島県阿波市産～

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

0142 白菜	冬の味覚・白菜は、低カロリーでビタミン類豊富な健康野菜。鍋、煮もの、漬物、和えもの、炒めものなど色々楽しんで！
自 おすすめ 冷蔵	1~2玉（約1.5kg） 780円

162 玉レタス	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◎
自 冷蔵	1玉 430円

020 菜の花 NEW	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！
自 おすすめ 100g 冷蔵	1袋 320円

1432 小松菜	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♪
自 約200g 冷蔵	1袋 390円

1452 サラダほうれん草	栄養豊富で柔らか触感の緑黄色野菜の王様。シ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♪
自 約150g 冷蔵	1袋 400円

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

105 青ねぎ	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！
自 約100g 冷蔵	1袋 390円

0123 落花生	新鮮な生の落花生。ビタミンB類、ビタミンE、必須脂肪酸などを豊富に含むスーパー フード♪ 殻ごと塩ゆでか蒸して食べるのがおすすめ！
自 200g 冷蔵	850円

110 トマト	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。
自 約400g 冷蔵	1袋 720円

0491 だいこん	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♪
自 約1kg 冷蔵	1本 470円

069 ブロッコリー	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！
自 約200g 冷蔵	450円

れんこん	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♪
自 0765 250g~300g 1袋 830円 0766 400g~450g 1袋 1,230円	

0275 鳴門金時	本場・鳴門（徳島県）産の鳴門金時。焼くと栗のようないろいろに、蒸すとトロトロに♪
自 約800g（大きめ3~4本） 1袋 1,100円	

0351 里芋	ねばねば成分「ガラクタン」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！ 茎で茹でるか蒸してシウ酸除去を忘れずに。（鹿児島県産）
自 約500g 1袋 780円	

[予約] 生しいたけ 復活！	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。
自 1001 調理しやすい薄型タイプ 約200g 1袋 欠品	
1002 食べ応え抜群肉厚タイプ 約250g 1袋 680円	

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

1331【量り売り】訳ありにんじん 注目!



500g単位で数量をご指定ください

500gあたり 300円

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。切斷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。

以下は全て【予約商品】です。今回ご注文いただいたて、お届けは2週間後になります。

055【予約】山東菜



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]

1613【予約】にら



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]

1601【予約】小ねぎ



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

072【予約】ベビーケール



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]

043【予約】ベビーリーフ



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]

080【予約】大葉(青しそ)



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]

149【予約】根切り緑豆もやし



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]

120【予約】ミニトマト



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。

【予約】かぼちゃ



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



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]

1955【予約】じゃがいも



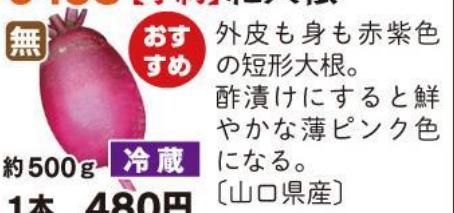
ホクホクおいしい男爵系のじゃがいも。熱に強いビタミンCが豊富。
[山口県産]

136【予約】ごぼう



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、煮込み料理などに。
[群馬県産]

0498【予約】紅大根



外皮も身も赤紫色の短形大根。酢漬けにすると鮮やかな薄ピンク色になる。
[山口県産]

137【予約】しょうが



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]

1492【予約】豆苗



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]

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♪

食べ応え抜群 肉厚タイプ 約200g 1袋 680円 [鳥取県産]

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。

約70g 1パック 280円 [岡山県産]

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☆

200g以上 1パック 340円 [宮崎県産]

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



約7g
1袋 370円

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！お湯で戻して炒めものにも。

652 乾燥ごぼう

無



約20g
1袋 313円

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！

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



約20g
1袋 313円

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。

654 乾燥かぼちゃ

無



約30g
1袋 313円

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。

1276 有機鷹の爪(乾燥)

無

おすすめ



自然農の赤唐辛子を天日乾燥。辛味成分・カプサイシンは前進の代謝機能を高め、抗酸化作用やダイエット効果も抜群！

約5g

1袋 360円

※「乾物」ページ(P.21~)も参照ください。

果物

(無農薬)

無農薬・無化学肥料栽培のフルーツ

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！！

1721 完全無農薬りんご(訳あり)

植



(品種は選べません)

100gあたり 170円

個数またはグラム数をご指定ください。

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

りんごは「医者いらす」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！ストロージューサーで生しぶ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

※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。

以下の商品は【予約商品】です。お届けは2週間後になります。

175 [予約] 有機バナナ

無



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す。

※輸送の過程で若干の傷みが生じる場合があります。

1房(3~6本) 617円

[予約] キウイフルーツ

無



ニュージーランドで有機栽培されたキウイフルーツ。ポストハーベスト・燻蒸処理もされていません。

1761 グリーン4玉 807円

1762 ゴールド3玉 933円

中道農園さん



お米・雑穀 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。

有機栽培玄米（令和7年産 にじのきらめき） NEW 新米入荷!!

植



有機転換中の圃場で栽培されたお米です

完全無農薬・無化学肥料・無除草剤の水田で、家畜糞肥料となるべく使わず、稻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。小石や粒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数をご相談ください

901 [取寄] 卓上精米機 一家に一台！
《毎日精米したてのお米を！》

必須アイテム

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♪

容量：1~5合 日本製
幅20cm×高24cm×奥31cm
山本電気 MB-RC52
16,800円

241 2分づき有機米

夏シフトオリジナル 植 冷蔵

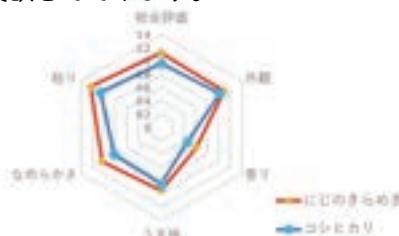
玄米が苦手な人にも大好評!!

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！

すぐ炊ける2分づき
1合あたり**250円**

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と、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！

植 イチオシ

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って栄養満点！

量り売り 500gあたり**750円**

白米粉

無 おすすめ

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！

2431 500g 993円
2432 1kg 1,620円

2452 発芽玄米麺 注目！

イチオシ

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）

無 おすすめ

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♪ 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）

無 おすすめ

雑穀とタピオカ澱粉だけを使用して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

無



355
もちきび
もちもち食感。
団子や餅の材料
にも使える。



356
高きび
食感よく、雑穀
バーグ等、いろ
いろな料理に。



357
もちあわ
程よい粘りと
あっさり食感。
せんざいにも。



358
もち麦
もちもち食感で
クセがなく食べ
やすい押し麦。

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♪

200g 540円 200g 756円

200g 540円

200g 524円

おすすめ

315 国産十五穀米 NEW

無

300g入
1袋 1,620円

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。

おすすめ

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♪

麺工房 伊吹長兵衛さん



【予約】伊吹在来 十割そば（乾麺）一化粧箱入り一



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



おすすめ

2311 玄そば粉**2312** 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♪

在来そばの実
(抜き実)

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、ナツツのようにお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ダン(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)

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)



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。

★栽培方法別オススメ度: 自 → 植 → 循 → 無

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)

鶏肉・卵・乳製品・魚介類

鶏肉

「安全」と「おいしさ」に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・パスタ・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、そぼろ、オムレツなどに。

2541 300g 619円

2542 500g 1,030円

257 若鶏小間切れ

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

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おります。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

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

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

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

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

2611 若鶏フライドチキン

冷凍



塩麹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、なたね油で揚げてある。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

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お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

2682 焼き鳥もも串

冷凍



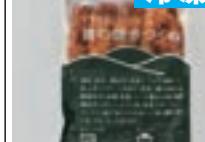
秋川牧園の鶏モモ肉を甘辛い無添加しょうゆだれでこんがりジューシーに焼き上げた串焼きです。

150g (もも串5本) 910円

※原材料に砂糖を含みます

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い、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

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

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

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、スプーンでくって鍋やスープに入れるとそのまま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

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ペ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

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

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

2972 ハーブチキングリル

冷凍



若鶏のもも肉に3種のハーブとスペイスを配合したミックススペ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

※原材料に卵・砂糖・小麦を含みます

259 若鶏塩麹漬け

冷凍



おすすめ

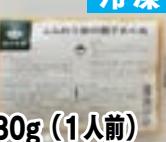
秋川牧園の若鶏のむね肉を塩麹に漬け込んで旨味を引き出しました。面倒な下処理をしなくてびっくりする柔らかさ♪

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・鰯だし等を含みます

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

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。小ぶりな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がります。

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、だしのきいた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

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

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

2631 スパイシーささみカツ
冷凍
売れ筋



売れ筋

160g **588円**
※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

秋川牧園の若鶏ささみ肉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♪

若鶏チキンナゲット

冷凍

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

※衣に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

秋川牧園の若鶏むね肉にこだわり材料の衣をつけ、なたね油で揚げてある。オーブントースターで温めただけ♪

2662 砂肝ゆずこしょう炒め
冷凍
120g **309円**

※原材料に砂糖を含みます

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込んであります。好みの野菜と炒めて夕食の1品に♪

2994 とり餃子 195g(10個) **479円**
2995 鶏そし餃子 360g(20個) **784円**

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

2973 鶏もつにんにく醤油炒め
冷凍
160g **467円**

※原材料に砂糖を含みます

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。

267 甘酢やわらかチキン南蛮



冷凍

150g **534円**
※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖等を含みます

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。湯煎で温めただけ♪

2742 とり天

冷凍

170g **593円**
※原材料に国産小麦粉・卵を含みます

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てあるので、凍ったままトースターで温めるだけ。

2632 ささみハーブカツ

冷凍

200g **671円**
※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

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ただけ♪

271 ピリ辛チキンバー

冷凍

150g **485円**
※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

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てある。トースターで温めるだけ♪

2603 鶏とおからのチキンナゲット

冷凍

200g **471円**
※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

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。食物繊維たっぷりでヘルシーなのに美味しい♪

とり肉まん

冷凍

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

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・酵母工キス無添加。

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

2552 鶏レバー甘辛焼き

冷凍

120g **540円**
※原材料に砂糖を含みます

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♪

2993 とり焼壳

冷凍

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

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壳。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。

451 とりがらスープ

冷凍

50g×5本入り **448円**

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。

275 サラダチキン

冷凍

100g **497円**
※原材料に砂糖を含みます

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。

2782 本格生ハンバーグ

冷凍

115g(1個入り) **449円**
※原材料に豚肉・卵・小麦を含む

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。

2583 チキンライス NEW

冷凍

450g **684円**

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♪

～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探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、病気蔓延を防ぐ抗菌剤や抗生物質と、遺伝子組換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



150g

冷蔵

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



100g

冷蔵

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 おからこんにゃく 注目!

売れ筋



340g

1袋 820円

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

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、お湯を何度も替え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 注目!

おすすめ

ワインナータイプ
120g (4本入)
1袋 欠品中

大豆、植物油脂、こんにゃ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

セミハードタイプ
250g
1袋 欠品中

おすすめ

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】さばフィレ

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

287【予約】連子鯛 丸干し

おす
すめ

冷凍

祝いの席にぴったりの真っ赤なお鯛さん♪しつかり身の詰まった、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！
1尾(150g)
480円
【山陰沖】

288【予約】いわしフィレ

おす
すめ

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ィレにして急速冷凍。
【山陰沖】
15枚前後(220g)
725円

285【予約】天然エビむき身

おす
すめ

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、凍つたまま調理でき便利です☆
200g
1パック 1,090円【マレーシア産】

291【予約】生牡蠣

おす
すめ

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。ふくら大きめの身で鍋の他、フライやカキ飯などに。
7~8個(200g)
1,043円
【兵庫県産】

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♪
210g(5~6枚)
1パック 758円
【山陰沖】

284【予約】生秋鮭切り身

おす
すめ

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。
120g(2切)
1パック 700円
【北海道産】

282【予約】ほっけフィレ

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）のフィレ。【北海道産】
300g
1パック 842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♪
約140g(1尾)
1パック 656円
【山陰沖】

290【予約】釜あげしらす

おす
すめ

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。
135g
798円
【山口県産】

288【予約】天然甘えび刺身用

おす
すめ

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！
13尾前後(150g)
1パック 780円
【石川県産】

283【予約】特大3L天然えび

おす
すめ

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

宍道湖産のしじみを砂抜きして急速冷凍。オルチニンたっぷりで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

さば缶

おす
すめ

5981 水煮

190g

各1缶 430円

5982 味噌煮



5983 カレー煮



西日本で水揚げされた新鮮な天然サバをふくら無添加調理。DHAたっぷり♪天日塩だけの水煮に加え、濃厚な味噌煮、スペ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ろやかな水煮に。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

(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て美味しい「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

941

スペアキャップ



本体
+
キャップ1個 1,890円

402 丸中醤油 しょうゆ

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

4031 (小) なたね油**4032** (大) なたね油

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。

500ml 1,357円 1000ml 2,221円

4041 カンホアの塩 天日塩

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。

500g単位で数量をご指定ください
500gあたり 600円

405 函館産真昆布 だしこんぶ

常温水で戻すと粘り気が増し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♪

4902 味の母 (みりん)

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

407 玄米みそ

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

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

491 飛騨まろみ料理酒

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

4105 有機純米酢

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

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



おすすめ

750gパック
1,134円

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



売れ筋

250ml
1本 885円

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



おすすめ

250ml
1本 885円

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



売れ筋

412 150g(ミニ)
1本 518円

国内産大豆・圧搾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。

409 300g(レギュラー)
1本 842円

411有機トマトケチャップ



売れ筋

300g
1本 626円

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だしゅの素



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ゅ。

413有機ポン酢しょうゆ



売れ筋

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



売れ筋

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)



お試し用

5g×12包入 842円

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♪

4172お徳用

5g×36包入 1,911円

和風だし(顆粒)



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



売れ筋

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)



野菜の甘み・旨みがぎっしり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。

4181お試し用

5g×8包入 486円

4182お徳用

5g×30包入 1,490円

中華だし(顆粒)



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。

4191お試し用

5g×8包入 550円

4192お徳用

5g×30包入 1,620円

5g×30包入 1,490円

5g×30包入 1,490円

ソース・マヨ・ポン酢・ドレッジング・めんつゆ

だしの素

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。サラッ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 胡麻ら一油

**30g
1本 475円**

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。

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**

421 有機黒こしょう（粒）

おすすめ



スリランカ産のフェアトレード有機こしょう 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

おすすめ



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

有機ハーブソルト

おすすめ



**4361 本体 55g
1瓶 518円**

**4362 詰替え用 55g
1袋 345円**

「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。

有機ペッパーソルト

おすすめ



**4371 本体 55g
1瓶 518円**

**4372 詰替え用 55g
1袋 345円**

「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。

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能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！

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）



～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** **NEW**

～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 ジャバラスペシャル **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」「ジャバラスペシャル」は、原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

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**法定アレルゲン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・八坂さんが苦労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。

「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」と変わりません。



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**

べいにゅうひやくらく
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



150g
302円

花粉症でお悩みの方におすすめ！
「じゃばら」がたっぷり入ってます♪

205 粂グルト～瀬戸内レモン～

おすすめ

冷蔵



100g
248円

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。瀬戸内産レモンの爽やかな酸味と甜菜オリゴ糖のやさしい甘味♪ 片手で手軽に食べられるチューブ入りタイプ。

※原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

こうじはく
206 ライスリッチ糀白

おすすめ

冷蔵



滋賀県高島市さんのお米と地元のきれいな湧水を使用し、米こうじ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ライスマilk。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♪

500g 1パック **464円**



2041 お米のマヨネーズ

「米マヨ」

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。

冷蔵
200g
486円

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

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け。砂糖・着色料・漂白剤等不使用。ご飯のお供に！

120g 378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、本醸造茜醤油・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

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。

※タレの原材料に砂糖・鰹節を含みます。

40g×3パック入 280円

2152 国産有機しそ梅干

奈良県産の有機梅と有機シソ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 6欠品円

奈良県産の有機梅と有機シソ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♪

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(シママース)で漬け込んだ昔ながらの梅干。

塩分約 17%
120g 864円**2143 龍神梅干 (小梅)**

150g (小梅) 1,857円



200g 1,814円

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。

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

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♪

432 梅酢

200ml 561円

吉野・紀州の有機梅と紀州の有機シソを「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。

226 ねり梅

250g 1,252円

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

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

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。

216 梅醤 (番茶・生姜入り)

130g 1瓶 1,425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!!

2253 梅醤エキス(番茶&生姜入)

250g 1瓶 2,268円

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「梅醤番茶」に!!

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。コーンレン(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

北海道産天然昆布を長時間丁寧に焼き上げた陽性食品。コーンレン(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。

222 ひしおこうじ

300g 1袋 928円

醤油の原点と言われる日本古来の発酵調味料「醤(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。

492 有機玄米塩こうじ

200g 1瓶 723円

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能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。

221 乾燥有機玄米こうじ

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

500g
1袋 1,760円

223 浅漬の素

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♪

500ml
1本 604円

448 テンペ（レトルト）

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。

100g
1袋 270円

有機玄米甘酒

おすすめ

各 200g (2倍濃縮)

国産玄米を玄米麹で発酵させた甘酒。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能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

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

750ml (ストレート) 1,188円

国産のお米と雑穀を麹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♪

無添加熟成ぬか床

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

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

おすすめ

307 長ひじき 伊勢志摩産

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

おすすめ

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

おすすめ

324 全型焼き海苔 のり

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分かります!巻きずし、おむすび等に。

全型10枚
725円

おすすめ

329 刻み海苔 のり

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
540円

おすすめ

おむすび用フィルム海苔 のり

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

売れ筋 **おすすめ**

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♪

無添加韓国海苔
8切サイズ
×40枚入
1袋 405円

おすすめ

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
1袋 405円

売れ筋

325 青のり

高知県産
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・四十川産の天然青のりをブレンド。

6g入
1袋 399円

おすすめ

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



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れる

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 だしこんぶ

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 いりこ

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、出がらしもペツトの餌などに♪

お徳用
300g
1袋 2,380円

おすすめ

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

精進だし



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・アルチエネロ社製。

250g入(2~3人前)
1袋 767円

3232 玄米スパゲッティ

売れ筋 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。

454g入(4~5人前)
1袋 939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、すきやき、鍋物などに。

100g
1袋 216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も多い人気商品。イタリア・アルチエネロ社製。

250g入
1袋 767円

313 十割そば

おすすめ 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。

200g
(2人前)
1袋 540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

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

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!

2463 ビーフン 120g(40g×3玉)
518円



豆・ごま類

有機いりごま

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♪

310 黒ごま 80g入
322 白ごま 1袋 270円

有機すりごま

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。

327 黒ごま 70g入
328 白ごま 1袋 270円

有機ごまペースト

おすすめ 有機ごまを手作業で遠赤直火焙煎し、臼で丁寧に挽いたなめらかでコクがあるごまペースト。

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

311 焙煎えごま

おすすめ 国内産の無農薬・無化学肥料のえごま。軽く煎るとチクチク食感と香りがさらにアップ♪ふりかけ・和え物などに。

100g入
1袋 853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

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

おすすめ 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。

300g 1,058円

国産無農薬小豆 あずき

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

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）



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

314 有機切干大根



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 550円

337 原木乾椎茸（香信）



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**
お徳用

50g入

1袋 864円

九州産の原木椎茸をじっくり丁寧に乾燥。お得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。

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



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



乾燥フルーツ・雑穀・シリアル類

有機レーズン **売れ筋****売れ筋**3000 150g
518円3001 500g(徳用)
1,296円

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♡ アメリカ・カリフォルニア産。

3002 有機クコの実

**売れ筋**

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、炒めものなど様々な料理に。

40g入

1袋 513円

3003 有機ドライいちじく



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)



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、料理にも。

140g入

1袋 756円

3005 有機デーツ

**売れ筋**

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



グルテンフリーの有機オーツ麦 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入

1袋 540円

3193 有機ナチュラルグラノーラ

**売れ筋**

有機オーツ麦のオートミールと、オーツ麦をベースに穀物・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、コンフレークのように豆乳をかけて食べておいしい！※てんさい含蜜糖を含む

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、雑穀バーグ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
おすすめ	おすすめ	おすすめ	おすすめ

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

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 紬とうふ



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

175g×2パック入
460円

666 木綿とうふ



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

175g×2パック入
460円

有機生芋こんにゃく



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

おすすめ

広島産在来種生芋使用。アクが少なく、味がよく染まる柔らか食感のこんにゃく。

胡麻豆腐



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♪

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

おすすめ

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



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

約100g×1枚入
340円

669 【予約】すしあげ



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

約100g×1枚入
420円

660 【予約】がんも



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



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

約120g×2個入
590円



粉類・餃子の皮

2431 白米粉



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！

500g 1,728円

本葛粉 微粉末



おすすめ

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。

630 100g 799円

631 500g 3,704円

632 1kg 6,868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

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

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ので、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欠品 円



植 おすすめ 冷蔵

在来そば粉



自在 おすすめ

150g 375円
500g 1,250円

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♪

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。

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作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。

530 【予約】有機餃子皮



冷蔵

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



売れ筋

使いやすい紙パック入り

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



おすすめ

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

**582** 粒タイプ**583** 裏ごしタイプどちらも
180g **350円**

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☆

591 有機ひよこ豆



おすすめ

400g

412円

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]



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



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



売れ筋

40g
(チューブ入)1本 **421円**

国産生姜使用。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

瀬戸内産の厳選された天然魚の無りん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。

150g(3本入)
1袋 **340円**

521【予約】ごぼう天



冷蔵

瀬戸内産の厳選された天然魚の無りん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。

100g(2本入)
1袋 **350円**

522【予約】角天



冷蔵

瀬戸内産の厳選された天然魚の無りん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。

120g(2枚入)
1袋 **345円**

523【予約】野菜天



冷蔵

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。

160g(4枚入)
1袋 **380円**

524【予約】たまねぎ天



冷蔵

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。

160g(4枚入)
1袋 **380円**

527【予約】さつまいも天



冷蔵

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。

160g(4枚入)
1袋 **380円**

526【予約】かまぼこ(白)



冷蔵

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

110g
1本 **440円**

525【予約】おでん練り物セット



冷蔵

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

6種類11個入
1袋 **840円**

※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あります。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!!



スパイス香る カレールウ

おすすめ

5~6皿分
120g

5011 中辛 648円
5012 甘口 648円

ルウ

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ウ。深いコクと香り。

カレールウ



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。使いやすいフレークタイプ。

595 デミグラスルウ



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 シチュールウ



5~6皿分
120g

615円

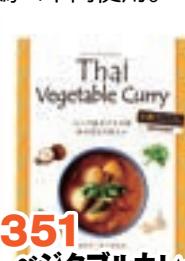
砂糖・動物性原料・化学調味料不使用。小麦粉の代わりに無農薬無化学肥料の国産玄米粉を使ったまろやかクリーミーシチュー。

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

売れ筋
おすすめ

各1食分
約170g

*原材料にてんさい糖を含みます



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 きのこカレー 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



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。

350g
1瓶 1,018円

584 ホワイトソース



180g (一人前)
1パック 次品1円

おすすめ

(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♪

発芽玄米ごはん (パックごはん)



各160g (一人前)

1玉

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っくら炊き上げ。15分間湯煎するだけで炊きたての美味しい非常時用のストックに。

568 梅醤番茶玄米粥



200g (一人前)
1袋 280円

おすすめ

(レトルト) 有機活性発芽玄米を梅醤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♪

567 有機発芽玄米あずき粥



200g (一人前)
1袋 280円

おすすめ

(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。

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) 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

マーポー麻婆の素 (レトルト)
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♪

180g(3人前) 5691 中辛 453円
5692 甘口 453円

有機野菜ポタージュ (レトルト)

各 140g(1人前) 1袋 378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

535 発芽玄米クリーム
(レトルト) 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

572 回鍋肉の素 (レトルト)
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

571 青椒肉絲の素
(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と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

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♪具だくさんでおいしい☆

150g(米2合用) 540円

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

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 280円



インスタント

玄米ラーメン 復活!  ※原材料に国産小麦を含む。	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! 各1食分 麺80g	5321 玄米ラーメン しお味 1食 280円 5322 玄米ラーメン しょうゆ味 1食 280円 5323 玄米ラーメン みそ味 1食 280円 5324 玄米ラーメン ごまみそ味 1食 280円 5325 玄米ラーメン 担々麺 1食 324円 5326 冷し中華 ごまだれ 1食 280円 5326 冷し中華 しょうゆだれ 1食 237円
---	--	--

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

**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**

キャロブとココアの豊かな風味とほろ苦さ。

60g 421円

**376 よもぎ**

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

ナツツ&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

3924 ドライフルーツ

50g 389円



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。

※原材料にてんさい糖を含みます。

ビーガンプロテインバー 復活！

380 プレーン

2本入 (60g)

324円

381 オーツ麦

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！

554 藻塩サラダせんべい

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

売れ筋

335 ひとくち塩せんべい

国産うるち米を米油で焼き上げた、ひとくちサイズ&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んべい。

各60g
1袋 345円

玄米おかき「いづも美人」

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

おすすすめ

5513 五穀せんべい

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

おすすすめ

697 北海道おかきとうもろこし

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

おすすすめ

557 菊芋ポリポリ

熊本県産の無農薬の菊芋を遠赤外線で香ばしく焙煎。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♪

3891 ごぼうチップス 345円
3894 れんこんチップス 345円
3895 かぼちゃチップス 345円

おすすすめ

各19g

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。

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

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

おすすすめ

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

30~40g 各1本 350円

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♪多種のフレイバーが楽しい！

- 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 コーヒー
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 キャロブ**

有機ナッツ各種

食塩・添加物・オイル不使用のオガニックナッツ。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 かぼちゃの種(生) 70g 324円
3978 ひまわりの種(生) 70g 324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

578 ひとくち塩ようかん

58g 1本 226円

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。

587 ひとくち小豆ようかん

58g 1本 226円

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。

588 ひとくち芋ようかん

58g 1本 226円

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。

334 有機むき甘栗(大袋)225g(45g×5袋入)
1パック 658円

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。

蓮根生姜飴

- 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**

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。

百年はちみつど飴

- 3981 ゆず味
3982 生姜味
各50g 540円**

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＆ハーブのど飴。

※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

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、蒸しパンやドーナツ、クッキーなどにも。

200g 378円

564 米粉パンケーキミックス

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

200g 378円

573 本わらび粉

50g 1袋 961円

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？

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♪

576 つぶしあん

350g 1袋 486円

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。

586 こしあん

350g 1袋 486円

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。

537 有機シナモンパウダー

20g

388円

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。

538 粉末寒天

20g(4g×5袋)

345円

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☆

539 有機カオニブ

70g

1袋 972円

ペルー産の有機カオニブ豆を焙煎し、碎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。

有機レーズン

おすすめ

300

150g

518円

301

500g(徳用)

1,296円

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。

590 有機ドライイースト

30g(3g×10包)

745円

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)。

536 有機ベーキングパウダー

40g(10g×4包)

529円

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。

546 有機ポップコーン(乾燥)

おすすめ

100g

1袋 486円



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！

544 有機ブラックココア

120g

842円

オランダ産有機ココアパウダー100%。お湯が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。

545 麹スイーツチョコ(ペースト)

300g

1,166円

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◎。

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、濃縮有機りんご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

5161

330g 648円

5162

1kg 1,944円

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。

577 有機メープルシロップ

330g

1本 1,512円

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。

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。

有機はちみつ

おすすめ

344

250g

アカシアはちみつ

345

百花はちみつ

250g

1瓶 2,147円

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

300g

1本 561円

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。

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碎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

600 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袋 **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

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♪

100g
1本 **1,404円**

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は

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**

紅茶、スイーツに♪

有機豆乳(成分無調整)

ノンカフェイン

おすすめ

6151 200ml **113円**
6152 1L **300円**

有機JAS認定大豆100%を使い、高温磨碎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**

暑い季節においしい国産有機大麦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)

売れ筋

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。

コーヒーの香りと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。

1袋(200g) 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

おすすめ

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。

1袋(200g)

624 《豆》1,782円 625 《粉》1,782円

1726 国産無農薬 注目!

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



おすすめ

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。

350ml 日本ビール(株)

1缶 180円

ライスリッチ

おすすめ

2061 こうじはく
糙白(プレーン)
500g

540円

冷蔵

NEW

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、米麹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マilk。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・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）



おすすめ

国産有機材料による濃縮梅醤。ティースpoon 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!!

130g

1瓶 1,350円

608 しょうが粉末

おすすめ



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

おすすめ



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

おすすめ



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。

6200 人参ジュース 125ml 198円

6201 MIXジュース 195g 199円

おいしい青汁

おすすめ



フレッシュピューレ製法で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%♪

6202 160ml (缶) 216円

6203 900ml (ペットボトル) 972円

635 ゆず果汁

おすすめ



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。

100ml 777円

有機100%ジュース

おすすめ



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！

6204 りんごジュース 190ml 172円

6205 ぶどうジュース 160g 183円

6206 バナナムージー 160g 226円

有機炭酸ジュース

おすすめ



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♪

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

有機レモン果汁

おすすめ



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♪

4011 (小) 200ml 540円

4012 (大) 徳用 900ml 1,425円

※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 無添加固体せっけん

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
550円

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）。

アレッポの石鹼

注目!

728 ノーマル
月桂樹オイル10%
200g 1個 770円

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
数十年前から作ら
れている石鹼。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



イチオシ

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、売上的一部分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ソス

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、石鹼カスも残りにくく、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♪



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。

743 マルダイ粉せっけんびわ湖



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♪
大容量3kg!
1袋 1,120円

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」

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

おすすめ

724
2.0L
(PETボトル)
1本 1,120円

せっけん歯みがき



7081 プレーン
1本 490円



7082 緑茶エキス配合
1本 1,050円

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。

120g
(チューブ入)
おすすめ

740 なすの黒焼き塩はみがき



**おす
すめ**
100g
(チューブ入)
1本 1,320円

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！

せっけんハンドソープ

736
泡ポンプ
260ml
726円

おすすめ

737
詰替
450ml
945円

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♪

748 バンブー歯ブラシ



**おす
すめ**
1本 250円

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。

掃除用品・キッチン用品

746 びわこふきん(きなり)

**おす
すめ**
1枚 580円

「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♪

高品質♪亀の子たわし(3サイズ)



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

**おす
すめ**
天然パームヤシ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。鍋や陶器の油汚れも、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!!

7472 天然へちま



おすすめ

1本 500円

自然栽培の天然へチマを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♪

超電解アルカリ水



750
500ml
1,178円

751
1,000ml 詰替
1,640円

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♪

酸素系漂白剤



7261 本体
430g 653円
7262 詰替
500g 653円

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。

730 キッチンスポンジ



おすすめ

各 253円

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ponジ。泡立ちが違います。

727 クエン酸(お掃除用)



**おす
すめ**
500g
658円

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

725 台所用 粉せっけん



300g
444円

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。

「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 幅22cm×20m 495円
719 幅30cm×20m 550円

新鮮チャック袋

720 バラエティセット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言われています。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♪

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

おすすめ



745 マスク用使い捨てインナー

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くらやわらかに♪

100枚入

1,欠品0円



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



400枚×5箱入
1袋 618円

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。



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

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！

7522 サンバギータ(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



40g
1,760円

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。

ヘナ(天然ヘアカラー) **注目!**

ビニール手袋・説明書つき

0円

ナチュラルライトブラウン



7604 100g 1,650円
7605 400g 4,950円

7602 100g 1,650円
7603 400g 4,950円

ナチュラルオレンジ

7600 100g 1,100円
7601 400g 3,300円

0円

ナチュラルライトブラウン



7606 100g 1,650円
7607 400g 4,950円

ナチュラルダークブラウン

7608 100g 1,650円
7609 400g 4,950円

0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



約 345g
1ヶ 3欠品0円

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。

733 里芋粉

おすすめ



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作るとデトックス効果抜群☆

608 しょうが粉末

おすすめ



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。

297 梅干の黒焼

おすすめ

15g

972円

216 梅醤(番茶・生姜入り)

おすすめ

130g

1瓶 1,350円

607 れんこん粉末

おすすめ

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。

734 生薬・薬用浴用剤 [注目!]

25g×10包

2,299円

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能を楽しめます。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☆

735 竹酢液(入浴剤)

500ml

1,378円

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。

754 つやぽかバスタイム

おすすめ

600ml

1,408円

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◎！



その他健康＆工芸雑貨

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

30巻入り
1,180円

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。

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

鑄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。

約250g、高さ約3cm
1個入 1,740円

安心の無塗装♪

714 コピー用紙

おすすめ

A4 500枚入
1冊 810円

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。白色度控えめのナチュラルな風合い。

7561 くすのき線香

おすすめ

70g入
1箱 1,040円

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！

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回分になります。

※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を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！乾かして何度でも使えます。

お米の和ろうそく

高島市の和ろうそく職人が、米ぬかの成分を使って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。

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

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のフライパンや、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

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、丁寧に扱えば末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、フタを開けてさらに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・燕三条産の軽くて丈夫な鉄製調理具。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

煮物・揚げ物などに。

2,900円



936 鉄いため鍋

サイズ: 径 23cm
重さ: 0.73kg

炒めものなどに。

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と味が染み込みます。

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! 热・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 ガス火専用
炊飯 2~4合

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! 洗いやすい!

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
VACUVIN V-20

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!!

必須アイテム

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。

必須アイテム

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も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♪

おすすめ

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!》



容量: 1~5合 日本製
幅20cm × 高24cm × 奥31cm

山本電気 MB-RC52
16,800円

一家に一台!

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♪ 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♪

902 【取寄】石臼式スロージューサー

季節の野菜やフルーツを低速圧搾(コールドプレス)で養分を壊さず軽くフレッシュジュースができるスグレモノ。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杯のしぶ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!

アセキ SJ-001 (M.サイズ)
12,000円

ボディーカラー: 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

必須アイテム

【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 設置工事無料!! *

952 交換カートリッジ 14,660円

必須アイテム

【取寄】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します。→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 設置工事無料!! *

954 交換カートリッジ 3,300円

BOOKS

— MAGATANIA文庫 SELECTION —

書籍・DVD

人生を変える言葉との素敵な出逢い！

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。

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との違い、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



イチオシ

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・シヴァー氏が、ローカルな「種子」と経済を守ることの大切さや、生きる歡びについて語る。

出演:ヴァンダナ・シヴァー、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、栽培方法から土壤・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い・美味しいの根源に迫る。

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~



おすすめ

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



イチオシ

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、各家中に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！



イチオシ

～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

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