

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 4/19金 OPEN

お待たせしました！！

今週末、4/19（金）から、いよいよマガタニアの営業を再開します。昨シーズン同様、11月末まで、毎週金・土・日の11時～17時まで営業。今年は、「水産産物グルメキャンペーン」等にも参画し、ランチメニューや構成をリニューアル！よもぎ足湯体験などの新プログラムも始まり、よりご満足いただけるよう、皆様のお越しをお待ちしております♪



4/15(月)午後10時までにご注文 → **4/19(金)～4/21(日)に引取**または
4/22(月)～配達・発送

※次回のご注文は…4/29(月)締切 → 5/3(金)～5(日)引取 or 5/6(月)～

- 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 無農薬&無化学肥料栽培の野菜
- 07 乾燥野菜・冷凍野菜
- 08 完全無農薬のフルーツ
- 09 玄米・米粉・玄米粉・玄米もち・雑穀
- 10 伊吹在来十割そば・そば粉・玄米麺
- 11
- 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 **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
- 15 基本調味料（醤油、塩、油、味噌、みりん、酢等）
- 16 調味料（ケチャップ、マヨネーズ、ソース、ポン酢、だしの素、塩麴、削り節、各種油、胡椒、七味等）
- 17
- 18 発酵食品（アレルノン、納豆、ぬか漬け、鮎ずし、梅干等）
- 19
- 20
- 21 乾物（海苔、わかめ、ひじき、昆布、青のり等）
- 22 乾麺（パスタ、ビーフン等） 豆・ごま類
- 23 乾燥野菜（乾椎茸・高野豆腐等） ドライフルーツ・シリアル
- 24 豆腐類（豆腐、油揚げ、おから、おから惣菜）
- 25 練り物（ちくわ、さつま揚げ、かまぼこ）
- 26 粉類（葛粉、片栗粉等）・洋食食材・薬味類
- 27 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）
- 28 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）
- 29 チョコレート類
- 30 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）
- 31 飲料（番茶、紅茶、コーヒー、ジュース、豆乳、健康飲料等）
- 32
- 33
- 34 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
- 35 温活・スキンケア・防虫用品・その他エコ雑貨
- 36
- 37
- 38 調理器具（鉄フライパン、土鍋、土瓶、保温ポット等）
- 39 家電（精米機、スロージューサー）・浄水器
- 40
- 41
- 42 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、やむを得ず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。ご了承ください。

注目！今回の新着情報

暮らシフト研究所オリジナル!! p.3-4

【特集】「暮らシフトの秘策ベスト10!」

阿波ツクヨミファームの自然農野菜!! p.5-6

【NEW】にんにくの芽

電磁波対策グッズ!! p.43

【NEW】スマホ用シール、コンセント用コイル

*** ご利用案内 ***

【重要】 黄色枠 部分は2023年5月より改定されました

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。受発注ミス为了避免のため、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、原則として月曜朝までにご注文いただき、その週の金曜～日曜にMAGATANIA（滋賀県米原市曲谷926）にて受け渡しいたします。受け取りに来るのが困難な場合は、翌月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週間後の金曜以降）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ます。



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**

| 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。

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5,000円以上で-500円、10,000円以上で-1,000円、20,000円以上で-1,500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） | +220円 | +220円 | +330円 | +660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♪》

※MAGATANIAは
冬季休業中
(再開はGW頃の予定)

Natural & Wellness Life
MAGATANIA
マガタニア

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! 自然農法から生まれた とっておきの健康商品

817 乾燥よもぎ (入浴剤)

自 “よもぎ蒸し” にも
使えます!

おすすめ

※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!

8346 [取寄] 薬草の種の黒焼き粉末

自 伊勢

里山に自生する厳選種の山野草
の種を採集し、炭火と土鍋で丁
寧に焙煎。粉末状にすりつぶし
て極上の天然塩とブレンド。
毎日耳かきスプーン1杯を飲用
すれば、コロナワクチンの副作
用との指摘もある血栓症をはじ
め、脳梗塞・心筋梗塞など循環
器系疾患や冷え性等の予防改善
効果があると言われています。

30g 6,000円

8341 もみ付き玄米の黒焼き

自 伊勢

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。

300g 5,700円

8342 [取寄] 十年梅の黒焼き粉末

自 伊勢

自然栽培の無添加梅干 (十年以上熟
成) 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。極陽性で身体を温める
効果が高く、水毒を取り除き、アレ
ルギー体質やがん・肝硬変・リウマ
チ等の難病にも効果が期待できま
す。粉末タイプなので、そのまま飲
用できます。

20g 6,600円

8343 [取寄] 玄米の黒焼きホットパック

自 伊勢

自然栽培の黒焼き玄米をオーガニック
綿100%の袋に詰めたホットパッ
ク。袋ごと天日干ししたあと、痛み
やコリ、冷えのある身体の部位にあ
てておくだけで、太陽エネルギーと
遠赤外線効果でじんわり温まり症状
を改善。♪天日干しを繰り返すだけ
で、半永久的に使用できます☆
※布地の柄は写真と異なる場合があります

1個 4,550円

[取寄] 黒焼きバスパック

自 伊勢

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、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
何度でも使えます。

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

820 自然栽培よもぎ茶、816 自然栽培まこも茶は、今季の販売は終了しましたが、どうしても必要な人のために若干在庫がございます。必要な方はご相談ください。

～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8!**

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「根長布」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! NEW

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

自然栽培（無農薬&無肥料）のお野菜

作り

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。



おたからふあーむさんは端境期のため、しばらくおやすみになります。

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。

自然栽培（無肥料・無農薬）

141 水菜

自在

おすすめ

京都原産の伝統野菜。ビタミンC、カルシウム等のミネラルが豊富！鍋料理、おひたし、サラダ等に。

200g 冷蔵 1袋 390円

0572 リーフレタス

自

やわらかな食感の非結球グリーンレタス。サラダはもちろん、炒めものにも☆

約200g 冷蔵 1袋 390円

162 玉レタス

自

シャキシャキ食感の玉レタス♪サラダやサンドイッチのほか、炒め物、チャーハン、スープなどにも。

約300g 冷蔵 1玉 390円

168 アスパラガス

自

おすすめ

疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含む。茹でてマヨ和え、ソテー、パスタ、天ぷらにも♪

約100g 冷蔵 1袋 430円

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。

1214 約600g 1/2玉 260円
1215 約1.2kg 1玉 430円

1442 サラダケール

自

おすすめ

キャベツやブロッコリーの原種といわれる地中海原産の健康野菜。青汁やスムージーでおなじみ♪サラダや炒め物にも☆

約100g 冷蔵 1袋 320円

143 [予約] 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 470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ホラファン、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400g 冷蔵 430円

0692 ブロッコリー

自

おすすめ

名前の通りブロッコリーの葉っぱ。ブロッコリーより栄養価が高く、クセがなく食べやすい。サラダ、炒め物、汁物などに♪

約150g 冷蔵 1袋 220円

1452 サラダほうれん草

自

おすすめ

栄養豊富な緑黄色野菜の王様。アクが少なく柔らかいので、サッと茹でてサラダや和え物に♪

約150g 冷蔵 1袋 390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 360円

0734 にんにくの芽 NEW

自

おすすめ

栄養満点でマイルドな香りが食欲をそそるにんにくの芽。和洋中、いろいろな料理に♪

約100g 冷蔵 1袋 360円

1201 ミニトマト

自  トマトより甘みが強く酸味控えめで栄養価も豊富♪色や形が異なる品種が混在します。体を冷やすので食べ過ぎに注意☆

約150g **冷蔵**
1袋 **430円**

110 トマト

自  リコピンやβカロテンをはじめ栄養豊富なトマト。生食のほか、煮物・グリル等にも。体を冷やすので食べ過ぎに注意。

約400g **冷蔵**
1袋 **570円**

1070 なす

自  高血圧の抑制効果があるコリンエステルが豊富♪体を冷やすので、ぬか漬けにするか、じっくり加熱して少しずつ食べてください。

約400g **冷蔵**
1袋 **470円**

074 ローリエ (フレッシュ)

自  希少な自然栽培のローリエ (月桂樹の葉)。シチューやカレー、マリネやピクルス等の香りづけに♪

約5g **冷蔵**
1袋 **250円**

1111 きゅうり

自  低カロリーなヘルシー野菜。体を冷やすので、ぬか漬けにするか、しっかり塩もみ・アク抜きして、少しずつ食べてください。

約350g **冷蔵**
1袋 **470円**

0352 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。

約400g **冷蔵**
1袋 **630円**

0734 新たまねぎ

自  **おすすめ** やわらかくて辛味が少なくみずみずしい!酢味噌和えやホイル焼きがおすすめ☆

600~700g **冷蔵**
1袋 **520円**

生しいたけ 冷蔵

自  **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 **470円**

1002 歯応え抜群!**肉厚**タイプ
約250g 1袋 **690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♪

1911 [量り売り] 新たまねぎ NEW

自  **量り売り** **おすすめ** 淡路島の自然栽培農家・花岡農恵園で育った、無肥料無農薬の安全でみずみずしい新たまねぎ!アリシン(硫化アリル)で血液サラサラ♪ [淡路島産]

500g単位で数量をご指定ください
500gあたり**490円**

1331 [量り売り] 訳ありにんじん  **自** **量り売り** **おすすめ** 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♪ [熊本県産]

※サイズが大小様々、形がいろいろな物、キズなどの規格外品になります。
無 **売れ筋** **冷蔵**

500g単位で数量をご指定ください
500gあたり**290円**

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

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 **420円**

147 [予約] ミニチンゲンサイ

無  **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! [島根県産]

約150g **冷蔵**
1袋 **410円**

無農薬栽培 (化学農薬・化学肥料不使用)

116【予約】ルッコラ 

無 **おすすめ** ゴマの香りがしてピリッと辛みがあるハーブ野菜。サラダ、炒めもの、パスタの具などに最適♪(山口県産)

冷蔵

1袋 **360円**

081【予約】パセリ 

無 **おすすめ** メインディッシュに添える飾りだけでなく、ビタミン類・ミネラル類が豊富な健康ハーブ野菜♪(山口県産)

冷蔵

1袋 **260円**

0402【予約】春菊

無 **おすすめ** 冬が旬の香味野菜の定番♪香りや味が濃い中葉種。鍋物はもちろん、おひたしやナムルなどにも。

冷蔵

約150g

1袋 **480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)

冷蔵

約100g

1袋 **360円**

1611【予約】にら

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。

冷蔵

約100g

1袋 **310円**

080【予約】大葉 

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。香りが高く、薬味や天ぷら等に最適♪(広島県産)

冷蔵

10枚

1袋 **230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)

冷蔵

約30g

1パック **270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)

冷蔵

約20g

1パック **270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)

冷蔵

約200g

1袋 **120円**

137【予約】しょうが 

無 **個** **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)

冷蔵

約100g

1袋 **370円**

1955【予約】じゃがいも

自 **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。油で揚げるとアクリルアミドが発生するので注意。

冷蔵

約500g

1袋 **470円**

021【予約】ビーツ

無 **おすすめ** 「飲む血液」と呼ばれるほど栄養豊富でジューシーな深紅の根菜♪スライスしてサラダやマリネ、すりおろしてスープに！(沖縄県産)

冷蔵

約300g

1袋 **850円**

101【予約】エリンギ

植 **冷蔵** 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)

おすすめ

約100g

1パック **230円**

103【予約】ブラウンえのき

植 **冷蔵** 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)

おすすめ

約100g

1パック **150円**

102【予約】白えのき大

植 **冷蔵** 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)

売れ筋

約200g

1パック **280円**

167【予約】ぶなしめじ

植 **冷蔵** 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)

売れ筋

約150g

1パック **290円**

113【予約】ブラウンマッシュルーム

植 **冷蔵** 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)

おすすめ

約70g

1パック **260円**

114【予約】ホワイトマッシュルーム

植 **冷蔵** 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)

おすすめ

約70g

1パック **260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で安心！

無農薬栽培

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**

0279 有機干しいも

無



厳選された国産有機さつまいもを、柔らかくして食べやすい干し芋に。そのままでも、軽く炙っても。芋本来のやさしい甘み。冬季限定販売！

90g **918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**

653 乾燥トマト

無



愛媛県産有機トマト使用。そのまま煮込んでトマトスープやパスタソースに。刻んでピラフや手作りパンの具などにも♪

約20g **1袋 400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**

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**

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**

180 冷凍グリーンピース

無



フランス・スペイン産の有機グリーンピース。やや小粒で、味も栄養もたっぷり♪食卓の彩りに☆

約250g **冷凍 1袋 360円**

182 冷凍かぼちゃ

無



北海道産の有機完熟かぼちゃをカットして軽く蒸し、急速冷凍。煮物、サラダ、お菓子作りなどに♪

約400g **冷凍 1袋 660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！！

1726 りんごジュース

無添加・無加糖 100%ストレート



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！



完全無農薬の“奇跡のりんご”を搾った、濃縮還元されていない100%本物果汁。贈答用にも♪

1リットル瓶 1,370円

りんごは「医者いらず」と言われるほど身体にいい果物。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◎！

176 いちご 《数量限定!》

植



売れ筋

冷蔵

春の味覚！ビタミンCの宝庫、芳醇な香りが堪らない非加温完熟いちご。

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！

約300g

1パック 1,257円



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

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。

1房 (3~6本) 584円

177 【予約】瀬戸内レモン

無

冷蔵



無農薬・無化学肥料栽培された広島産の貴重な国産レモン。

約200g (1~3個) 410円

184 【予約】冷凍ミックスベリー

無

冷蔵



冷凍の有機栽培いちご、ブルーベリー、ラズベリーをミックス♪

アレルギーのトッピングや、菓子作りに。

約200g 1袋 780円

185 【予約】冷凍ブルーベリー

無

冷蔵



カナダの大自然で育った小粒で味が濃厚な野生種の有機ブルーベリー。

アレルギーのトッピングや、菓子作りなどに。

約150g 1袋 690円

186 【予約】冷凍いちご

無

冷蔵



トルコの大自然の恵みで栽培された有機いちごをバラ凍結。香り高く甘みがあり、彩りもよいいちごです。

約200g 1袋 580円

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



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。

お米・雑穀
米粉・パン・麺

無農薬栽培（化学農薬・化学肥料不使用）

新米!! 無農薬栽培玄米（令和5年産 きぬむすめ※）



揚げが
イカリ

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 1,840円 2402 5kg 4,260円 2403 10kg 8,270円

他のkg数もご相談ください

901 [取寄] 卓上精米機

《毎日精米したてのお米を!》

一家に一台!



通場六三郎監修 家庭用精米機 匠味米 MB-RC52 容量：1-5合 日本製 幅20cm×高24cm×奥31cm 山本電気 MB-RC52

15,800円

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♪

241 2分づき無農薬米

暮らシフトオリジナル

植 冷蔵

玄米が苦手な人にも大好評!!



すぐ炊ける 2分づき

1合あたり 140円

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!

※品種「きぬむすめ」について

「キヌヒカリ」と「祭り晴」をかけ合わせて生まれた品種。食味がよく、うまみ、甘み、香りともに優れています。ねばりは少なく適度な硬さがあり、噛むほどにうまみが染み出してきて、のどごしも抜群。タンパク質、アミノ酸が特に豊富で、食味スコアでも「コシヒカリ」に肩を並べる高評価。神話の故郷・島根県の奨励品種です。



玄米パン

2480 国産玄米丸パン NEW



おすすめ

《プレーン》約40g 1個入 180円

※原材料にトレハロース、HPMC、乳化剤を含む

小麦・乳製品・卵不使用の完全グルテンフリー、アレルギーフリーのヴィーガン玄米パン♪トースターで温めればフワもち食感に♪食べきりサイズ。

玄米蒸しパン NEW



NEW

3個入り 各500円

※原材料に国産小麦、黒糖を含む

乳製品・卵・イーストフード不使用。ふわふわ食感、黒糖のほのかな甘味。蒸し器やトースターで温めて♪

2484 プレーン 2485 あん入り

2486 ライ麦黒パン JAS



NEW

375g (6枚入り) 各518円

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を添えて。

玄米粉・米粉・玄米麺

242 玄米粉



300g入 702円

国内産の無農薬米100%の玄米粉。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!

白米粉



1kg入 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!

有機玄米麺（乾麺） JAS



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（パツタイ） 2463 細麺（ビーフン） 各150g入（約2人前） 各498円

有機雑穀麺（乾麺）



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


雑穀

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、雑穀バーク等、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♪

315 九州産有機十六穀米


315 九州産有機十六穀米
無農薬・無化学肥料栽培 (無) **おすすめ**
玄米・分つき米が食べられない時、白米に1割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 **1,512円**



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♪

麵工房 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

| | |
|--|---|
|  2301 田舎風玄そば 200g (2人前) 1袋 1,200円 |  2302 更科風抜き実そば 200g (2人前) 1袋 1,200円 |
|--|---|

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

…殻ごと石臼で粗挽きした黒っぽい麺。そばの香りが強い。
…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。
※つゆは付属していません

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 **375円**
500g **1,250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 **375円**
2322 500g **1,250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

★栽培方法別オススメ度:  **自** → **植** → **循** → **無**

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)

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。

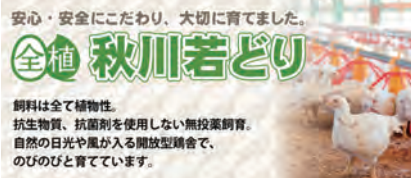
自然栽培 (農薬・肥料不使用)



鶏肉・卵・乳製品・魚介類

「安全」と「おいしさ」とことんこだわって育てられた鶏です！

鶏肉



★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 742円

252 若鶏ささみ

おすすめ

冷凍

淡泊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。



250g 610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 782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 610円
2542 500g 928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 547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♪



700g 1,137円

256 若鶏むね肉切身500

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 924円

253 若鶏もも肉切身500

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♪



500g 1,201円

265 若鶏もも・むね肉切身1K

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。お得な大容量サイズ。便利なチャック袋入り♪



お徳用
1kg 2,060円

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 485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

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 **1,092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 (チュールリップ)

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 **1,221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 **594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 **577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 **533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 **437円**

※原材料に国産小麦粉・卵・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 **475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) **824円**

※原材料に卵・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) **860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 **707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！

195g **707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 **456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 **488円**

※原材料に砂糖を含みます

259 若鶏塩麴漬

冷凍

秋川牧園の若鶏のむね肉を塩麴に漬けて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) **527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 **290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 **841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 **475円**

※原材料に小麦・卵・砂糖等を含みます

からあげ **冷凍** **売れ筋**

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。オーブンで温めるだけ♪

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 **503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 **576円**

※原材料に国産小麦粉・卵を含みます

2631 スパイスーささみカツ **冷凍** **売れ筋**

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♪

160g **582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 **656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スに味付け。衣をつけて菜種油で揚げた。トースターで温めるだけ♪

150g **478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** **売れ筋**

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 **587円**
2602 400g **952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 **456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) **627円**
2992 ミニ(280g) **517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あります。好みの野菜と炒めて夕食の1品に♪

120g **335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 **531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 **531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。

2994 とり餃子 195g(10個) **463円**
2995 鶏しそ餃子 360g(20個) **756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 **502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 **497円**

279 鶏だし醤油鍋セット **冷凍**

つくね・鶏もも肉切り身・醤油ベースの鍋用とりがらスープの3点セット！お好みの野菜を加えて手軽に鶏鍋をお楽しみください♪

500g(2~3人前) **1,420円**

※原材料に砂糖・鰹だしを含みます

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！

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



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】地に足のついた卵 数量限定

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。供給不安定のため、品切れになる場合があります。

2507 10個入パック 780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 おからこんにやく 注目!



340g 1袋 577円

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！

大豆からあげ



3631 小 80g 1袋 378円
3632 大 150g 1袋 696円

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♪炒め物・煮物にも！

国産大豆ミート



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

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♪

※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 注目!



ウインナータイプ 120g (4本入) 1袋 475円



おすすめ

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!

※原材料に「香料」を含みます

3302 marude チーズ



セミハードタイプ 250g 1袋 799円



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「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。オルチニンたっぷりです。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** **水煮** **5982** **味噌煮** **5983** **カレー煮**

おすすめ 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！

190g
各1缶 **430円**

599 **いわし缶**

おすすめ 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♪

100g
1缶 **470円**

※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

～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、病気を防ぐ抗菌剤や抗生物質と、遺伝子組換えやポストハーベッ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！



調味料

調味料 (基本)

基本調味料《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

4031

菜ばかり なたね油



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

日高産根昆布 だしこんぶ



お徳用 60g 1袋 734円

常温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♪

407

玄米みそ



1kg 1袋 1,544円

国産の無農薬玄米・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)。

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。

490

発酵酒みりん



アルコール7.5%以上 糖分37%以上 塩分(天日塩)1.5% 720ml 1本 885円

創業百余年の老舗酒造が、国産米と天竜川伏流水から伝統の四段仕込み醸造で作った本格みりん。まろやかで自然な甘み。

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「ひだほまれ」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。

富士酢

お酢



360ml 1本 650円 500ml 1本 870円

京都丹後の山里で農薬を使用せず栽培した米を使用し、伝統製法でじっくり発酵させたこだわりの純米酢。酸度4.2%。

※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 1,447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



1kg
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 木桶仕込み



750gパック
1,080円

国産米・信州産大豆・天然塩を使用し、米糶を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 820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



250ml
1本 820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



150g(ミニ)
1本 486円

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。

300g(レギュラー)
1本 745円

411 有機トマトケチャップ



300g
1本 599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 だしつゆの素



濃縮タイプ 360ml
766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 464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 594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)



4171 お試し用
5g×12包入 842円

4172 お徳用
5g×36包入 1,911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♪

和風だし(顆粒)



4261 お試し用
5g×8包入 561円

4262 お徳用
5g×30包入 1,512円

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!

野菜ブイヨン(顆粒)



4181 お試し用
5g×8包入 464円

4182 お徳用
5g×30包入 1,458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)



4191 お試し用
5g×8包入 518円

4192 お徳用
5g×30包入 1,566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

有機オリーブオイル 

おすすめ パレスチナ産カナン有機オリーブオイル(ルミ種)を低温圧搾したフェアトレードのエクストラバージンオイル。

4201 250ml **1,620円**
4202 500ml **3,024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 1,018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 1,598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 1,036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 **1,080円**
4452 徳用2L **3,672円**



425 **ラー油**

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 432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!スープ・サラダ・コーヒー等に入れてどうぞ。

320g
1,663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 1,771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 1,404円



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 378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 399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 

4361 **ハーブソルト** 本体55g **1瓶 518円**
4362 **ハーブソルト** 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 

4371 **ペッパーソルト** 本体55g **1瓶 518円**
4372 **ペッパーソルト** 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。




424 **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 480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 621円



※ 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**

※「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。



2011 プレーン

2012 ゆず味

100gカップ
1カップ各**260円**



イチオシ

2021 プレーン

2022 ゆず味

2023 レモン味

2024 オリゴプラス

徳用500gパック
1パック各**1,135円**



2025 じゃばらスペシャル

花粉症でお悩みの方に！
花粉症状を抑える効果がある柑橘「じゃばら」が配合されたアレルノン♪

300gパック **1,188円**

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。乳酸菌が活着しているので保管は冷蔵庫のチルド室で。

2031 米乳百楽 **注目!** **冷蔵**

飲むお米のヨーグルト! 「アレルノン」の飲むヨーグルトタイプ。米麴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♪

イチオシ



150g **冷蔵**
1本 **280円**

2032 お米のスムージー

「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 **冷蔵**
1本 **302円**

205 糀グルト～瀬戸内レモン～ **冷蔵**



おすすめ

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。

100g 1本 **248円**

お米のマヨネーズ **冷蔵**



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。

2041 米マヨ
200g 1本 **453円**



おすすめ

コレステロールゼロ! 厳選された有機米粉・米酢・オリーブオイル・岩塩・植物性乳酸菌だけで作られた、アレルゲン不使用の植物性発酵マヨネーズ!! しっかりおいしい☆

2042 ライスネーズ
200g 1本 **680円**

漬物

220 無添加たくあん



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。

120g 427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・粗糖に漬けたガリしょうがと、国産刻み生姜を紅玉梅酢に漬けた紅しょうが。どちらも着色料、保存料、漂白剤不使用。

2091 ガリしょうが 50g 324円
2092 紅しょうが 60g 388円

※ガリしょうがは原材料に粗糖を含みます

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

梅干

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 648円

龍神梅三年梅干



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。昔ながらの梅干です♪

2143 (小梅) 150g 1,771円



2142 (徳用) 280g 2,376円
塩分約18%

2153 国産有機白梅干



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。

天然クエン酸たっぷり♪

塩分 18~20%
170g 604円

432 梅酢



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。

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。使いやすいチューブ入り。おにぎり、混ぜご飯、梅あえ、梅だれ、梅ドレッシングなどに♪

100ml 745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 1,350円

225 龍神梅醬 (生姜入)



無農薬「龍神梅」の梅干で作った。梅醬。ティースプーン1~2杯を三年番茶で溶けば「梅醬番茶」に!!

250g 1瓶 2,764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 842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 621円

甘酒

漬材料

テンペ

221 乾燥玄米麹



500g
1袋 **1,350円**

おすすめ
無農薬・無化学肥料栽培の岡山県産玄米 100% 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。

6341 有機玄米甘酒



200g (2倍濃縮) **378円**

おすすめ
国産玄米を玄米麹で発酵させた甘酒。砂糖不使用。裏ごししてあるので口当たり滑らか。薄めて飲むほか、甘味料としても◎。

6342 十六穀甘酒



750ml (ストレート) **1,058円**

売れ筋
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♪

223 浅漬の素



500ml
1本 **432円**

おすすめ
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



85g
1本 **534円**

おすすめ
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♪

442 テンペ



100g
1袋 **270円**

おすすめ
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



212
1.2kg (容器付)
864円

213
1.0kg (補充用)
626円

おすすめ
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 972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分かります!巻きずし、おむすび等に。

全型10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

540円

おむすび用フィルム海苔 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



おすすめ

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
x40枚入

1袋 405円

305 食卓用焼き海苔 のり



売れ筋

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
x40枚入

1袋 405円

325 青のり 吉野川(徳島)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・吉野川産。

8g入

1袋 604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 429円

かつお本枯節 NEW



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



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 710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。

おすすめ

250g入
1袋 710円

有機玄米麺 (乾麺)

2461 平打ち太麺 150g **453円**
2462 平打ち細麺 150g **453円**

2463 ビーフン 120g (40g×3玉) **453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
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 776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

361 くずきり
おすすめ 国産・吉野本葛粉を100%使用した本物の葛きり!しっかりした歯ごたえとつるつる食感が堪りません。鍋料理のほか、熱湯で戻して甘味にも♪

100g
1袋 831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



豆・ごま類

有機いりごま

310 黒ごま **322 白ごま**
 80g入 **1袋 243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 **328 白ごま**
 70g入 **1袋 243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。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 **342 白ごま**
 250g **1,242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でコクがあるごまペースト。

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。

100g入
1袋 853円

591 有機ひよこ豆

412円

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]

国産有機栽培大豆

348 300g **561円**
349 1kg **1,620円**

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。

353 有機栽培黒豆

300g 1,015円

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。

国産無農薬小豆 あすき

321 200g **772円**
316 1kg **2,376円**

おすすめ 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。



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。

1袋 896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。

1袋 680円

309 原木乾椎茸 (切れ端)

お買得 九州産の原木椎茸をじっくり丁寧に乾燥。お得で便利な切れ端タイプ。煮物、チラシ寿司、味噌汁など各種料理に。

1袋 734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。

1袋 453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。

1袋 486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、太巻きなどの具などに。

1袋 518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。

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。

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。

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、カレー等に入ると美味しいです♡

3000 150g 410円
3001 500g (徳用) 993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、炒めものなど様々な料理に。

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♪

1袋 626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。

1袋 648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♪

1袋 648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

1袋 390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

1袋 540円

3191 有機シリアルハイファイバー

おすすめ 3192 有機シリアル ミューズリー

有機オート麦をベースにフルーツ・シードをブレンド。甘味料・食塩・油脂不使用。 ※有機小麦フレーク入り

1袋 926円

320 十五穀シリアル

おすすめ 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! ※てんさい含蜜糖を含む

1袋 594円

315 九州産有機十六穀米

売れ筋
 玄米・分づき米が食べられない時、白米に1割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 1,512円

つぶつぶ生活!有機雑穀シリーズ

355 きびもちきび
 もちもち食感。団子や餅の材料にも使える。
 200g 540円

356 きび高きび
 食感よく、雑穀パン等、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 ち麦もち麦
 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♪

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

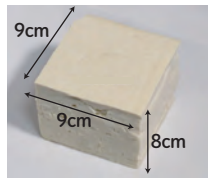
無農薬・無添加で高品質な原材料だけを使って作られた、安心安全の食材です。

豆腐・こんにゃく類

国産無農薬大豆の薪火焚きもめん豆腐

おすすめ
冷蔵
 米原市北部の山里で、姉川源流の水と秋田県産無農薬大豆100%を使い、薪火を焚いて手作りされた昔ながらの豆腐。ずっしり重量感があり、香ばしい薪火の香りと濃厚な豆の旨みが凝縮された、食べごたえ抜群のお豆腐です。〔立澤商店〕

560 1丁 480円
 561 半丁 280円
 562 おから500g 80円



1丁 = 9cm角、約600gのどっしりサイズ!!

有機生芋こんにゃく

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

5481 板 200g
 5482 糸 200g
 どちらも1袋 270円

胡麻豆腐

おすすめ
 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

660 ~ 670 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。

667【予約】絹とうふ

冷蔵
 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
 310円

666【予約】木綿とうふ

冷蔵
 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
 310円

668【予約】うすあげ

冷蔵
 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
 340円

669【予約】すしあげ

冷蔵
 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

冷蔵
 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

約70g×3個入
 650円

670【予約】揚げだし豆腐

冷蔵
 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

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!**

2431 500g **874円**
2432 1kg **1,620円**

242 玄米粉



国内産の無農薬玄米100%の玄米粉。お米本来の旨み・甘み・栄養たっぷり。白米粉と同様、小麦粉代わりに使えます♪

300g入
1袋 703円

※暮らしシフトオリジナルの中道農園の玄米粉はしばらくお休みです。

在来そば粉



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♪

150g **375円**
500g **1,250円**
1541 玄そば粉
1542 抜き実そば粉

本葛粉 微粉末



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**

574 片栗粉



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。

300g
1袋 395円

重曹 食品グレード



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。

5891 1kg **799円**
5892 2kg **1,285円**

607 れんこん粉末



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 648円

608 しょうが粉末



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。

0.5g×30袋
1箱 2,036円

733 里芋粉



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。

約200g
1袋 734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

579 有機きな粉



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)。

100g
1袋 345円

530 [予約] 有機餃子皮



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。

20枚入
1袋 290円

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



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。

200g×3パック
818円

597 有機天然酵母パン粉



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。

100g
345円

※原材料に有機国産小麦粉を含む。

592 玄米パン粉



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。

100g
345円

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



400g
412円

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〕



薬味食材

511 生おろしわさび



売れ筋
40g
(チューブ入)
1本 **421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 **367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 **421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 **356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



4231 (小) 90g **540円**
4232 (大) 200g **864円**

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。



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 **310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 **310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 **300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 **330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 **330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 **330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 **400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。

※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ウ

おすすめ

5~6皿分 120g **5011** 中辛 **572円**
5012 甘口 **572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ウ。深いコクと香り。

カレールウ

7~8皿分 160g **5021** 中辛 **788円**
5022 甘口 **788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 **572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 **518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**

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)

売れ筋

各1食分 約210g

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 **410円**
505 カレー中辛 1食 **410円**
593 きのかカレー 1食 **367円**
594 ハヤシライス 1食 **432円**
509 ひよこ豆カレー 1食 **399円**

581 有機パスタソース

350g 1瓶 **749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

180g(一人前) 1パック **324円**

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♪

565 発芽玄米ごはん

160g(一人前) 1パック **270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さ♪非常時用のストックに。

566 小豆入り玄米おこわ

160g(一人前) 1パック **280円**

国産の有機玄米・有機もち玄米・有機あずき・天然塩(海の精)使用。15分間湯煎するだけ。常時用のストックに。

568 梅醬番茶玄米粥

200g(一人前) 1袋 **237円**

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♪

567 有機玄米あずき粥

200g(一人前) 1袋 **221円**

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 **345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。

おすすめ



200g
1袋 **302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。

おすすめ



100g(1人前)
1袋 **237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を一緒に炒め合わせるだけのレトルトタイプ。

チンジャオロース



100g(3~4人前)
1袋 **324円**

麻婆豆腐の素 (レトルト)

マーボドウフ

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♪




569 中辛 399円
570 甘口 399円

180g(3人前)

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) **496円**

有機野菜ポタージュ (レトルト)

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♪

おすすめ




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 たけのこのごはんの素

国産たけのこ100%。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) **523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 **259円**

インスタント

ベジ玄米ラーメン **売れ筋**

動物性原料・砂糖・化学調味料不使用。無かんすい&ノンフライの玄米粉入り麺。植物性オンリーなのにしっかり美味しい♪時間がない時の非常食に。



1食分 麺 80g

※原材料に国産小麦粉が含まれます。

531 しお 1食 243円
532 しょうゆ 1食 237円
533 みそ 1食 248円

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 **885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 **248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 **205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 **205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 **388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 **388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 **367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 **378円**

378 **かぼちゃ**
北海道産かぼちゃのマイルドな甘味。
60g **367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 **280円**

371 **カカオ**
カカオニブなど3種のカカオをプラス！
25g **280円**
※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 **518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**
※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

380 **プレーン** **259円**
381 **ココア** **259円**
2本入 (60g)

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♪
※原材料に国産小麦を含みます

555 たんぱくぼーる **注目!**

売れ筋
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！
9個入り **1袋 410円**

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 **399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 **321円**

※原材料中に鰹節を含みます。

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。

60g
1袋 **288円**

玄米おかき「いづも美人」



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 **609円**
5512 黒米入り 100g **635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 **410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いしく焙煎。油脂・調味料・添加物不使用。イヌリンたっぷり♪

20g
1袋 **380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** 3943 黒胡麻きなこ 30g **340円**
3942 焼きとうもろこし 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♪

3891 ごぼうチップス **518円**
3892 さつまいもチップス **432円**
3893 にんじんチップス **432円**
3894 れんこんチップス **518円**

各 30g

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 **226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中に鰹節、片いわしを含みます。

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ますので、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用して練り固めた砂糖・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 | キャラボ |


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 | 297円 |
| 388 | ソフト切餅タイプ | 100g | 311円 |

398 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のだ飴。ゆず&天然ハーブの爽やかな香り♪


50g **540円**

※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 **313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。好みのトッピングで。

200g **324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
302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)
324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。

80g
1袋 486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。

150g
300 410円
500g(徳用)
301 993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)
615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)
496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 405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
740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。アレルギーノンに混ぜても◎。

300g
1,166円



天然甘味料

有機フルーツジャム各種 NEW



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、アレルギーノンなどに。

- 5001 いちごジャム 250g 880円
- 5002 オレンジジャム 260g 880円
- 5003 ブルーベリージャム 250g 880円
- 5004 桃ジャム 250g 880円
- 5005 アプリコットジャム 250g 880円
- 5006 レモンジャム 260g 880円
- 5007 いちじくジャム 260g 880円
- 5008 ザクロ&アロエジャム 250g 880円
- 5009 ゆずジャム 260g 832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 1,458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



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！



CONSORZIO NAZIONALE APICOLTORI



514 北海道ビートオリゴ



300g
1本 518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



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

100g **1,350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 **810円**
6332 玄米ミルク **669円**
6333 オーツミルク **734円**

有機豆乳（成分無調整）

ノンカフェイン

おすすめ

200ml **102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 **777円**

6051 有機ルイボステイ

ノンカフェイン

おすすめ

2g×28包 **1袋 648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

ノンカフェイン

おすすめ

1.5g×18包 **1袋 432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

ノンカフェイン

おすすめ

1.5g×18包 **1袋 432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 生姜ルイボステイ **NEW**

ノンカフェイン

おすすめ

2g×15包 **1袋 540円**

有機ルイボステイ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 799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 669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（10g×20包） **1袋 432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

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

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



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》 1,134円 **613** 《粉》 1,134円

有機フェアトレード カフェインレスコーヒー



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》 1,317円 **625** 《粉》 1,317円

1726 国産無農薬 注目！ りんごジュース



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



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。
※一般的なノンアルコールには、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 日本ビール瓶 1缶 **180円**

112 バタフライピー



アントシアニンが超豊富な自然栽培の乾燥アンチャン豆。アーユルヴェーダでも重宝されている美容・健康効果抜群のハーブティー♪

約10g 1袋 **430円**

6342 十六穀甘酒



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♪

750ml (ストレート) **1,058円**

216 梅醤 (番茶・生姜入り)



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!!

130g 1瓶 **1,350円**

608 しょうが粉末



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。

0.5g×30袋 1箱 **2,036円**

607 れんこん粉末



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 **648円**

紙パック 有機100% ジュース



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



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%♪

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

635 ゆず果汁



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 **648円**

有機100%ジュース



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 みかんジュース 190ml **216円**
6205 ぶどうジュース 160g **199円**
6206 バナナスムージー 160g **226円**

有機炭酸ジュース



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



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 **486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 無添加固形せっけん



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。

おすすめ
135g
1個 330円

723 固形せっけんびわ湖



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）。

小5個入り
550円

アレppoの石鹼 **注目!**

728 ノーマル 200g 1個 693円
729 エキストラ 40 180g 1個 990円

地中海のシリアで数千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



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♪

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」

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**

おすすめ

せっけんハンドソープ

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**

おすすめ

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

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

おすすめ

748 バンブー歯ブラシ

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 210円

おすすめ



掃除用品・キッチン用品

746 びわこふきん(きなり)

「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

おすすめ

高品質♪亀の子たわし(3サイズ)

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!!

7211 おなじみ! レギュラーサイズ 1個 **430円**

7212 女性や子ど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 **520円**

おすすめ

7472 天然へちま

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

おすすめ

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)

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鹸カス除去などに。

500g 658円

おすすめ

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」

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♪

715 普通の日用 羽なし (21.0cm) 24個入 550円

716 多い日 昼用 羽つき (23.5cm) 16個入 550円

717 多い日 夜用 羽つき (29.0cm) 10個入 550円



おすすめ

745 マスク用使い捨てインナー



100枚入

1,430円

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



140m×6ロール
1袋 697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、芯なしロールで長く使えます♪

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

7522 サンパギータ (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!



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

約 345g

1ヶ 3,080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 734円

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☆

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。個包装タイプ。

297 梅干の黒焼

おすすめ



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 梅醬 (番茶・生姜入り)

おすすめ



130g

1瓶 1,350円

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!!

607 れんこん粉末

おすすめ



50g

1袋 648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☆

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 つやぼかバスタイム



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&エコ雑貨

749 オーガニックコットンタオル **注目!**



フェイスタオル
生成り(無染色)

約33×82cm

1枚 450円

おすすめ

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



30巻入り

1,026円

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。

7372 ハーブプロテクト



120ml 1,680円

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♪

937 鉄玉子



約250g、高さ約3cm

1個入 1,320円

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♪

714 コピー用紙



A4 500枚入

1冊 923円

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。白さ控えめのナチュラルな風合い。

7561 くすのき線香



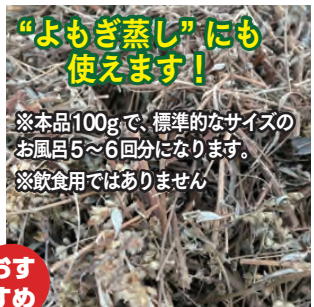
70g入

1箱 1,040円

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!

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、丁寧に扱えば未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) 6,800円
 - 9117 大(2.0L) 8,800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

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 NEW

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

[取寄] 卓上保温ポットシリーズ

沸かしたお白湯が長持ち!
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 NEW
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 **NEW**
(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 **NEW**
(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

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♪
15,800円

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!
アセキ EXLATEX (L) 25,800円
ボディカラー: ホワイト/ブラック/グリーン
容量: 400ml 電力: 100V/200W 重量: 2.75kg
サイズ: 幅 15.2cm × 高 45cm × 奥行 17.8cm
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!!**

必須アイテム

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!!**

*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

実践マニュアル 大地の再生 **841 大地の再生 新刊**
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」の思想と技術をイラスト入りで完全図解！自宅の敷地の水はけ、庭木や里山木に元気がない、不耕起自家菜園の土づくり等々に超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

産み方は生き方 **842 産み方は生き方**
 自然なお産に願いを込めて
 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、産後の子どもの時間や自分自身のこれからの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

843 ゆっくり問答
おすすめ
 サティシュ・クマール 著
 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！
 2015 四六判 224p
1,650円

844 自然農というしあわせ
[DVD]
おすすめ
 川口由一 著
 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

845 いのちの種を抱きしめて
[DVDブック]
おすすめ
 ヴァンダナ・シヴァ 著
 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

840 家庭でできる自然療法
おすすめ
 東城百合子 著
 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！
 1978 初版 単行本
3,400円

8481 医師たちが認めた「玄米」のエビデンス
おすすめ
 渡邊昌 監修
 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！
 2015 単行本 276p
1,430円

8482 「玄米」のエビデンスII
新刊
おすすめ
 渡邊昌 監修
 ～自然共生栽培と玄米のおいしさ～
 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。2024年待望の新刊です！
 2024 単行本 176p
1,870円

849 自分を愛して! NEW
 ～病気と不調があなたに伝える「からだ」からのメッセージ～
おすすめ
 リズ・ブルボー 著
 450項目の病気・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」！
 2007 単行本 554p
2,310円

846 いまここで
 ～わたしと直傳靈氣～
おすすめ
 岡村英生 著
 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！
 2020 単行本 202p
1,540円

847 映画「グレタ ～ひとりぼっちの挑戦～」パンフレット
おすすめ
 I AM GRETA
 十代で世界を変えた環境活動家グレタ・トゥーンベリの原点をカメラが逃さず記録したドキュメンタリー映画の公式パンフ。
 2021 B5 横 22p 日本語版
700円