

# 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>

## オーガニック野菜の種特集!!

※種の注文は切は2026年8月18日(火)です

海外の有機認証済みの種子や、国内で栽培期間中、農薬・化学肥料を使わずに育てられた種子が独自基準で選び抜かれた「グリーンフィールドプロジェクト」の有機種子をお届けします!!

物価高騰の折、実は夏野菜より育てやすい秋冬野菜を、ご自宅の畑やプランターで育ててみませんか? 自家採種可能な固定種も多数♪ 定番野菜のほか、珍しい外国野菜、ハーブ・食用花・緑肥の種もあります☆ 詳細は別冊カタログ参照!

### 8/4(火)夜10時 までにご注文 → 8/8(土)~店頭受渡、10(月)~配達・発送

※原則、毎月第1月曜の夜10時切→金曜以降MAGATANIAで受渡し

※上記時刻を過ぎると、ご注文キャンセルはできません。また、商品が不良品であった場合を除き、お客様理由での返品には応じられません。

※生産者や運送業者等の都合により、ご注文いただいた商品の欠品や配達遅延が生じる可能性があります。

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

## 今月の注目商品!

### 今月も、新鮮な夏野菜がたくさん!! (p.5~)

- |            |          |
|------------|----------|
| ●曲谷の夏みょうが! | ●空芯菜     |
| ●大葉        | ●モロヘイヤ   |
| ●えごまの葉     | ●つるむらさき  |
| ●オクラ・ピーマン  | ●きゅうり    |
| ●とうがらし5種   | ●夏大根     |
| ●なす・緑なす    | ●ゴーヤ     |
| ●ささげ       | ●かぼちゃ ほか |

### ほかにも各種無農薬野菜を全国から取り寄せ!! (P.6~)

※全国からの取り寄せ野菜や果物、秋川牧園の卵などは、これまで「予約商品 (= 次回お届け)」としていましたが、今後は、次回 (= 1 か月後) ではなく、ご注文翌週の水~木曜頃にお届け、または、翌週末にMAGATANIAにてお渡しいたします。

## \*\*\*おことわり\*\*\*

p.10 以降は、価格を修正できていない商品がございます。ご注文いただいた商品が値上げされている場合は個別にご案内いたします。ご了承ください。

## \*\*\* ご利用案内 \*\*\*

## 1. 暮らしシフト配相便とは

暮らし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、月イチでご文を承り、仕入れて皆様にお届けするサービスです。一人ひとりにマッチした商品や健康法をお伝える相談つき！  
入会金・登録料等は一切かかりません。回数縛りもないので、必要な時だけご注文可能です。

## 2. ご注文方法

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

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



## 3. スケジュール

原則として毎月第1月曜～火曜（5月・1月は第2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 MAGATANIA にて受け渡し、もしくは所定の手数料にてご自宅まで配達 or 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（ご注文の翌月）のお渡しになります。たまにしか注文されない方は、予約商品のみあらかじめ1ヶ月前に注文しておく、と、通常商品と一緒にまとめてお届けできてお得です。



## 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で受渡し) | 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けると、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、配達には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回のお届け合計額に関わらず、送料割引はいたしません。

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

## 7. お支払い方法

商品お渡し時に現金手渡し、または、納品確認後に下記指定口座へお振込みください。

【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、直接配達の日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》



ご来店の際は、前日までに  
ご予約いただくと確実です

- ・ランチセット 1,800円
- ・カレー、麺類 1,300円～
- ・おむすび各種 400円～
- ・各種ドリンク・スイーツ

**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～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

**7月からリトリートキャンプ場・ドッグラン等もスタート予定!!  
乞うご期待!!**



**レイキヒーリング**

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

**スピリチュアルカウンセリング**

“病は氣から” …ありのままの自分を受け入れ、  
自己肯定感を高めて、望む未来を実現する  
目からウロコの思考法を伝授!

**LINEにてご予約受付中!  
まずはご相談ください!**

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

## 8031 プロトン解離水

【注目!】



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

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

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

PETボトル  
500ml 1本 570円

※継続的なご利用はケース単位での定期購入がお得ですー

**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番芽の先端部だけを1本ずつ手摘みし、ていねいにアク抜きをして天日乾燥しました。ハーブティーのような爽やかな飲み口のヨモギ茶です。デトックス・浄血・ダイエット・がん予防など、♪

## 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!

## 816 自然栽培まこも茶 [数量限定]



30g  
紙袋入り 1,000円

10年以上肥料・農薬・除草剤不使用の不耕起水田で自然栽培しているマコモの健康な青葉を刈り取り、天日乾燥してからじっくり焙煎しました。香ばしくてまるやかな味わい。腸内環境を整え、抗酸化・抗がん等のさまざまなデトックス効果も報告されているスーパーフード。日本人が縄文時代から利用し、現在もしめ縄等にも使われている神聖な植物でもあります。

デトックスに!



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

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

**① 脱・塩素生活!**

**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。シャワーヘッドを「**除塩素シャワー**」に取り替えるだけで解決!

**② 「お白湯」生活!**

**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!朝沸かしの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】

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

**④ 適塩+無添加+非酸化生活!**

**402~ 基本調味料**  
ルース

**940~ ホトル酸化防止器**  
(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 コナツツシュガー**  
**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.20】

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**  
ナプキン

【詳しくはP.38~41】

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

**⑨ 電磁波フリー生活!**

**960 スマホ用電磁波吸収シール**  
**961 コンセント用電磁波対策コイル**

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

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。

100円



暮らシフト農園

注目!

～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♪

#### 811 夏みょうが NEW

自在

冷蔵

1袋 (10~15個)  
400円

曲谷産の香り豊かでフレッシュな朝採り天然ミョウガ。刻んで薬味、甘酢漬け、ぬか漬け、和え物、炒め物にも♪

#### 0802 大葉（青しそ） NEW

自

冷蔵

サイズ混合・虫食いあり  
約10枚入り  
1袋 300円

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♪

#### 0803 えごまの葉 NEW

自個

冷蔵

サイズ混合・虫食いあり  
約10枚入り  
1袋 300円

韓国料理に欠かせない、βカロテンが豊富な香味野菜。薬味として使うほか、ごま醤油漬けにしてご飯に乗せるのもおすすめ!



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!

#### 024 空芯菜

自在

おすすめ

約100g

冷蔵

1袋 320円

文字通り茎が中空になっている。各種栄養素がほうれん草を上回るミラクル野菜! 野菜炒めがおすすめ。

#### 015 つるむらさき

自在

おすすめ

約100g

冷蔵

1袋 320円

「インドのほうれん草」の異名をもつ、ビタミン・葉酸・ミネラル・ポリフェノール豊富なミラクル野菜! おひたし・炒め物などに♪

#### 025 スイートバジル

自

おすすめ

約30g

冷蔵

1袋 260円

パスタ、ピザ、サラダ、カルパッチョなど色々な料理の美味しさを引き立てる、豊かな香りのハーブの王様♪

#### 123 オクラ

自

おすすめ

約100g

冷蔵

1袋 320円

水溶性食物繊維のネバネバ成分が腸のはたらきをサポート♪ ビタミン、タンパク質も豊富☆

#### 1222 ピーマン

自

冷蔵

約150g

冷蔵

1袋 340円

香りが良くシャキシャキおいしいピーマン♪ 栄養豊富な内ワタやタネの部分も捨てずに一緒に食べよう!

#### 1271 甘長とうがらし

自在

おすすめ

約150g

冷蔵

1袋 320円

細長い形が美しい甘長とうがらしで、京野菜の伝統種。クセがなく上品なやわらか食感で食べやすい♪ 焼きびたし、炒めもの、煮物にも!

1272 万願寺とうがらし **NEW****自在****おすすめ****冷蔵**

1袋 320円

大正時代から続く伝統京野菜。大型の甘とうがらし。青臭さもなく、肉厚で柔らかく食べやすい♪おひたし、炒めもの、煮物にも！

1279 ひもとうがらし **NEW****自在****おすすめ****冷蔵**

1袋 360円

奈良県の伝統野菜。火の通りがよく料理に使いやすいヒモ状の細長い甘とうがらし。辛みはなく、丸ごと使えて便利♪

1278 旨辛唐辛子 **NEW****自在****おすすめ****冷蔵**

1袋 360円

ただ辛いだけでなく、素材の豊かな旨味やコクを味わえる唐辛子。スパイシー料理にそのまま使っても、オイル漬けや醤油漬けにしても◎

## 1071 なす

**自在****冷蔵**

3~4本

1袋 360円

皮の色素「ナスニン」は抗酸化作用に優れ、目や肝臓の働きを活性化。味噌汁の具、炒めもの、パスタやカレー、ぬか漬等に。

016 ささげ **NEW****自在****冷蔵**

1袋 320円

愛知県の伝統野菜で、いんげんより数倍さが長い。柔らかく、食味も良い♪

## 073 にんにく（バラ）

**自在****おすすめ**

1袋 360円

疲労回復・滋養強壮・免疫力アップと、健康効果抜群の元祖パワーフード！キッチンに常備して、毎日でも食べてほしいです♪



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さんです。

## 1432 小松菜

**自在****おすすめ****冷蔵**

約200g

1袋 390円

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♪

## 813 天然よもぎ（生）

**自在****おすすめ****冷蔵**

約200g

1袋 630円

βカロテン、鉄分、ビタミンK、クロロフィル等が豊富で、抗がん作用もあると言われるよもぎ。よもぎ茶、よもぎ餅などに♪

## 105 青ねぎ

**自在****おすすめ****冷蔵**

約100g

1袋 400円

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！

## 132 モロヘイヤ

**自在****おすすめ****冷蔵**

約100g

1袋 320円

エジプト原産の夏野菜で、栄養満点のスーパーフード！さっと湯がいて刻むとめめりが出て美味♪

1079 緑なす（翡翠なす） **NEW****自在****冷蔵**

約300g

1袋 320円

皮も身も淡緑色で長卵型。外皮も柔らかく、アクもなく、熱を加えるとトロトロ食感に♪焼きナス、煮浸しがおすすめ！

## 110 トマト

**自在****おすすめ****冷蔵**

約400g

1袋 680円

農林水産大臣賞も受賞した、爽やかで食味の良い無農薬トマト。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。

## 1112 きゅうり

**自在****おすすめ****冷蔵**

約3本

1袋 370円

漬物、炒めもの、スープなどにも。生で食べる時は軽く塩もみしてアク抜きしてください。体を冷やすので食べ過ぎ注意。

## 1951 じゃがいも

**自在****おすすめ****冷蔵**

約500g

430円

加熱に強いビタミンCが豊富♪じゃがいもは高温の油で揚げるとアクリルアミドが発生する可能性があるの、ゆで・蒸し・焼き料理で。

## 0734 たまねぎ

**自在****おすすめ****冷蔵**

約100g

1袋 450円

抗酸化物質ケルセチン、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！

## 1001 生しいたけ

**自在****おすすめ****冷蔵**

約200g

1袋 480円

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♪

## 1004 生きくらげ

**自在****冷蔵****おすすめ**

約100g

1パック 570円

国東半島のクヌギ樹木を使い栽培されたオーガニック菌床キクラゲ。中華料理に♪  
〔大分県産〕

## 828 赤しそ

**自在****おすすめ****冷蔵**

約200g

1袋 640円

βカロテンが豊富な香味野菜。自家製梅干し、しそジュース、ふりかけ、薬味等として。



# 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 復活!

※サイズが小さく、形がいびつな物、キズなどの規格外品になります。

無



売れ筋

冷蔵



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。切断して時間が経った面は薄くスライスして捨ててください。

以下の商品は、注文締め切り日の「翌週」にお引き渡し＆お届けになります!

### 143 小松菜

無



おすすめ

冷蔵

約200g  
1袋 460円

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!醬油で炒めれば島の常備菜に♪(島根県産)

### 055 山東菜

無



おすすめ

冷蔵

約200g  
1袋 420円

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)

### 141 水菜

無



おすすめ

冷蔵

約200g  
各1袋 390円

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。(島根県産)

### 147 ミニチンゲンサイ

無



おすすめ

冷蔵

約150g  
1袋 440円

シャキッと食感が嬉しい中国野菜♪ミニサイズで使いやすい。油炒めがおすすめ!(島根県産)

### 116 ルッコラ

無



おすすめ

冷蔵

約50g  
1袋 370円

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)

### 081 パセリ

無



おすすめ

冷蔵

1袋 260円

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)

### 1601 小ねぎ

無



おすすめ

冷蔵

約100g  
1袋 390円

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)

### 1613 にら

無



おすすめ

冷蔵

1袋 330円

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)

### 1492 豆苗

無



おすすめ

冷蔵

1袋 370円

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)

### 072 ベビーケール

無



おすすめ

冷蔵

約20g  
1パック 300円

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 ベビーリーフ

無



おすすめ

冷蔵

約30g  
1パック 320円

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)

### 149 根切り緑豆もやし

無



売れ筋

冷蔵

約200g  
1袋 130円

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 ミニトマト

無



売れ筋

冷蔵

約150g  
1袋 580円

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。

### 104 ゴーヤ

無



おすすめ

冷蔵

1~2本  
1袋 480円

沖縄の伝統野菜。独特の苦味成分モルデシンは食欲増進効果があり夏バテ対策に最適!ビタミンCも豊富で美容効果大!

### 0442 枝豆

無



冷蔵

約150g  
1袋 610円

大豆の未熟果を食べる枝豆は、日本では平安時代頃から親しまれてきた高たんぱくの伝統食。塩水でゆがいて、おやつやビールのお供に♪(山口県産)

### 0492 夏大根

無



おすすめ

冷蔵

約500g  
1本 560円

大根おろしの辛味成分イソチオシアネートやジアスターゼは、胃腸の働きをサポートし、抗菌・解毒・抗酸化・がん予防・肝機能向上など健康効果多数!

### 1402 ズッキーニ

無



おすすめ

冷蔵

1~2本  
1袋 410円

見た目はきゅうりっぽいかぼちゃに近い、食感はナスに近い。かぼちゃの仲間。スライスして素焼きや炒め物、スープなどに♪

### かぼちゃ

無



おすすめ

βカロテン豊富な緑黄色野菜。ほくほく甘いかぼちゃです。(鹿児島県産)

1893 大(約1kg) 990円  
1892 中(約500g) 760円  
1891 小(約250g) 650円



## 1277 ししとう

無在



冷蔵

1袋 380円

短めで一口サイズで食べやすさが人気の甘とうがらし♪炒めもの、甘辛煮、天ぷらもおすすめ(天ぷらする時は実に切れ目を入れて)

## 1959 訳ありじゃがいも

無



約500g

1袋 360円

おすすめ

大きさや形が不ぞろいの規格外じゃがいも。凸凹、割れ、軽度のキズなどがあるじゃがいもが入る可能性があります。

## 1913 赤たまねぎ



約500g

1袋480円

おすすめ

普通のたまねぎより辛味が少なくみずみずしい。彩りもよく、ポリフェノールも豊富。サラダに最適♪

## 137 しょうが

無個



冷蔵

1袋460円

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〕

## 136 ごぼう

無



約300g

1袋730円

おすすめ

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

## 073 たまねぎ

無



約800g

570円

おすすめ

抗酸化物質ケルチン、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〕

## 100 生しいたけ

植



冷蔵

約200g 1袋680円

おすすめ

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

## 1006 ひらたけ

無



約100g

1パック410円

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、クセがなく味が染み込みやすい有機栽培きのこ〔鳥取産〕

## 102 白えのき大

植



約200g

1パック290円

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〕

## 113 ブラウンマッシュルーム

植



冷蔵

約70g 1パック280円

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〕

## 114 ホワイトマッシュルーム

植



約70g

1パック280円

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〕

## 167 ぶなしめじ

植



200g以上

1パック290円

冷蔵

売れ筋

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

## 101 エリンギ

植



冷蔵

約100g 1パック250円

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〕

## 1003 なめこ

無



約150g

1パック490円

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〕

## 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！

## 181 冷凍スイートコーン

無



冷蔵

約250g 1袋410円

おすすめ

ハンガリー・スペイン産の有機とうもろこしを急速冷凍。ひときわ甘いスーパースイートコーン♪

## 183 冷凍ミックスベジタブル

無



約250g

1袋410円

冷蔵

売れ筋

ヨーロッパの豊かな大地で育ったコーン、にんじん、グリーンピースを急速冷凍。料理の彩りに♪

## 180 冷凍グリーンピース

無



約250g

1袋410円

冷蔵

フランス・スペイン産の有機グリーンピースを急速冷凍♪栄養も味も食感も鮮度そのまま！



**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**

無

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

100g **766円**

**657 乾燥れんこん**

無

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

約30g **1袋345円**

**650 乾燥たまねぎ**

無

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

約20g **1袋313円**

**651 乾燥刻みねぎ**

無

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

約7g **1袋370円**

**652 乾燥ごぼう**

無

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

約20g **1袋313円**

**655 乾燥にんじん**

無

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

約30g **1袋313円**

**656 乾燥にんにく**

無

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

約20g **1袋313円**

**654 乾燥かぼちゃ**

無

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

約30g **1袋313円**

**1276 有機鷹の爪 (乾燥)**

無

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 (P21 ~) 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 無農薬 りんごジュース**

植

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、めっちゃめっちゃ希少な奇跡のりんご!

1リットル瓶 **1,370円**

【生産者】若葉農園(青森県)

以下の商品は、注文締め切り日の「翌週」にお引き渡し&お届けになります!

**175 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) **650円**

**キウイフルーツ**

無

冷蔵

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  
米粉・パン・麺

有機栽培のお米《玄米パワーは生命の源!!》～滋賀県野洲市産～

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

有機栽培玄米（令和7年産 にじのきらめき）

NEW 新米入荷!!

植



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！

有機転換中の圃場で栽培されたお米です



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

他のkg数もご相談ください

901【取寄】卓上精米機

一家に一台!

《毎日精米したてのお米を!》



必須アイテム  
容量：1～5合 日本製  
幅20cm×高24cm×奥31cm  
山本電気 MB-RC52

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

16,800円

241 2分づき有機米

暮らしシフトオリジナル

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250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!

3～7分づきも可能です

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



玄米粉・米粉・玄米麺

2421 玄米粉

注目!

植



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

量り売り  
500gあたり750円

白米粉

無

おすすめ

2431 500g 993円

2432 1kg 1,620円

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

2452 発芽玄米麺

注目!

無



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。ゆですいでお湯か水につけるだけでOK♪焼きそば、うどん、パスタ、ラーメンなどに!

2欠品1 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



375g（6枚入り）  
各561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で。

無農薬栽培（化学農薬・化学肥料不使用）



## 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。200g **540円**

356

高きび

食感よく、雑穀  
バーグ等、いろ  
んな料理に。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  
すめミネラル・必  
須アミノ酸・  
食物繊維等が  
豊富な雑穀。  
お米に混ぜて  
炊いたり、ゆ  
でてサラダや  
スープのトッ  
ピングにも♪

## 315 国産十五穀米 NEW

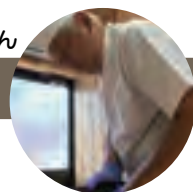
無

おす  
すめ

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  
ミネラルや食物纖  
維を補給できます。

麺工房 伊吹長兵衛さん

そば  
そば粉

## 自然栽培＆伊吹在来種 石臼挽きそば ～滋賀県米原市伊吹産～

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

## 【予約】伊吹在来 十割そば（乾麺）一化粧箱入り

自在

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

小麦粉不使用 グルテンフリー

2301 田舎風玄そば

2302 更科風抜き実そば

殻ごと石臼で粗挽きした黒っぽい麺。そばの香りが強い。

殻をむいた抜き実を挽いた白っぽい麺。のどごしさわやか。

いずれも 200g (2人前) 1袋 **1,300円**★普通のそばは、つなぎに6割～2割程度「小麦粉」が使われています。  
そば粉100%は「十割そば」だけ！★精白せずそばの実を「挽きぐるみ」したそば粉は、ルチン（免疫力を  
UPするポリフェノールの一種）・植物性タンパク質・ビタミン・  
ミネラル類を豊富に含み、血糖値も上がりにくい、優れた健康食！

## 在来そば粉

自在

おす  
すめ

150g

463円

500g

1,620円

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♪

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

150g

463円

2321

500g

1,620円

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。

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

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

## ■栽培方法・栽培品種の表示について

無…無農薬・無化学肥料栽培（最小限の有機肥料・有機堆肥を使用）

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」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した「開放型鶏舎」でしっかり運動して健康に育った鶏です！

★60日以上長期飼育した若鶏の、できるだけヘルシーな低脂肪部位をチョイスしました。



### 251 若鶏むね肉

おすすめ

冷凍

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

300g **762円**

### 252 若鶏ささみ

おすすめ

冷凍

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

300g **731円**

### 250 若鶏もも肉

おすすめ

冷凍

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

300g **832円**

### 若鶏むねミンチ

おすすめ

冷凍

ヘルシーなムネ肉のミンチ。使いやすいバラ結凍。ハンバーグ、つくね、麻婆、そぼろ、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あります。フライ、唐揚げ、甘辛煮などに♪

800g **1,360円**

### 256 若鶏むね肉切身

おすすめ

冷凍

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

500g **967円**

### 若鶏もも肉切身

売れ筋

冷凍

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

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

### 2693 からあげ用若鶏もも NEW

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****300g 1,196円**

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♪

※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****150g 540円**

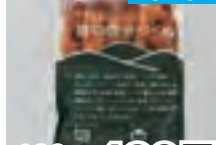
秋川牧園の若鶏のささみを使用し、衣にあおさと塩を練り込んでのり塩風味のチキンカツに。トースターで温めるだけ♪

※原材料に国産小麦粉・卵を含みます

**2682 焼き鳥もも串****冷凍****150g (もも串5本) 910円**

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。

※原材料に砂糖を含みます

**262 若鶏焼きつくね****冷凍****180g 489円**

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♪

※原材料に砂糖を含みます

**264 若鶏生姜焼き****冷凍****200g 489円**

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♪

※原材料に砂糖を含みます

**2701 ミートボール****冷凍****100g 267円**

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◎。

※原材料に卵・砂糖等を含みます

**2793 鶏つまみれ****冷凍****200g 457円**

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まみれ。自然解凍後、スプーンですくって鍋やスープに入れるだけ♪

※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****500g 1,303円**

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♪

※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****150g 588円**

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♪

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**2683 焼き鳥セット****冷凍****180g (もも串3本、つくね串3本) 838円**

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。

※原材料に卵・砂糖を含みます

**2971 ガーリックチキングリル****冷凍****195g 554円**

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！

※原材料に砂糖を含みます

**259 若鶏塩麴漬け****冷凍****150g 437円**

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♪

※原材料に砂糖を含みます

**2702 レバー入りミートボール****冷凍****400g 886円**

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◎

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖等を含みます

**2582 コロッケ****冷凍****300g 563円**

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げられます。

※原材料に砂糖を含みます

**2721 チキンカツ和風醤油****冷凍****200g 603円**

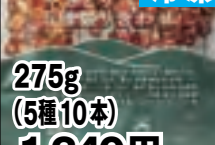
秋川牧園の若鶏のむね肉にんにく・生姜・醤油で下味をつけた和風のチキンカツ。衣にパセリが混ざっており彩りもよい。

※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****150g 431円**

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♪

※原材料に国産小麦粉・卵・砂糖を含みます

**2684 焼き鳥 5種盛合せ****冷凍****275g (5種10本) 1,240円**

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♪

※原材料に卵・砂糖・小麦を含みます

**2972 ハーブチキングリル****冷凍****175g 554円**

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！

※原材料に砂糖を含みます

**273 ふんわり親子丼の具****冷凍****180g (1人前) 529円**

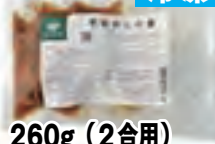
秋川牧園の若鶏むね肉と卵を使った親子丼です。袋ごと湯煎して、ごはんにかけるだけ♪

※原材料に卵・砂糖・鰹だし等を含みます

**2703 鶏だんご****冷凍****175g 448円**

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♪

※原材料に小麦・卵・砂糖等を含みます

**2762 手羽めしの素 NEW****冷凍****260g (2合用) 700円**

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♪

※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。オーブンで温めるだけ♪

## 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。湯煎で温めるだけ♪

## 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たので、凍ったままトースターで温めるだけ。

## 2631 スパイシーささみカツ

冷凍

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♪

## 2632 ささみハーブカツ

冷凍

200g 671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♪

## 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た。トースターで温めるだけ♪

## 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、なたね油で揚げた。オーブン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

※衣に国産小麦粉・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

※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・酵母エキスを無添加。

## 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♪

## 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ります。袋ごと湯煎するだけ♪

## 2993 とり焼売

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。

## ぎょうざ

冷凍

復活!

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

※原材料に国産豚脂・小麦粉・砂糖を含みます

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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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♪

## ～暮らしシフト研究所の肉・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、病気蔓延を防ぐ抗菌剤や抗生物質と、遺伝子組換えやポストハーベストの飼料を与えて育てられる場合がほとんど。これでは、とても安全な食べ物とは言えません。さらに、世界の水不足や環境破壊、地球温暖化にも影響しているとも言われています。…そこで、徹底的に安全にこだわって育てられた低脂質の鶏肉と、産地が明確な日本近海の天然魚だけを厳選しました。冷凍なので長期保存可能です！



## 卵・乳製品

安全な飼料と開放的な空間でストレスなく育った鶏の卵や乳牛の乳製品！

### 2509 たむらのタマゴ



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・ポストハーベットの飼料を使わず、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 注文締切日の「翌週」にお届けします。

### 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。

**2505** 10個入パック **570円**

**2506** 6個入パック **400円**

### 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 木次乳業の無塩バター



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 木次乳業のプロボローネチーズ



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



原料はおから・こんにやく・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げに♪炒め物・煮物にも！

**3631** 小 80g 1袋 **399円**

**3632** 大 150g 1袋 **729円**

### 国産大豆ミート



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

**3633** バラ肉風 80g **464円**

**3634** ひき肉風 100g **475円**

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

### 3301 marudeソーセージ



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

### 3302 marudeチーズ



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

## 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

## 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  
んな料理に使  
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】いわしフィレ

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

## 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

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





# 調味料

## 調味料 (基本)

### 基本必須調味料《これだけは今すぐ切り替えよう!!》

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

940

ボトル酸化防止器

941

スペアキャップ

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!!

本体  
+  
キャップ1個 1,890円

キャップ2個  
850円



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

402 丸中醤油 しょうゆ



720ml  
1本 1,788円

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

※原材料に国産特別栽培小麦を含む

菜ばかり なたね油



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

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

4041 カンホアの塩 天日塩



500g単位で数量をご指定ください  
500gあたり 600円

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

405 函館産真昆布 だしこんぶ



お徳用  
90g  
1袋 626円

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

407 玄米みそ



1kg  
1袋 1,674円

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

431 有機コナッツシュガー



300g  
1袋 756円

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

4902 味の母 (みりん)



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

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

491 飛騨まろみ料理酒



売れ筋  
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。

4105 有機純米酢



おすすめ  
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。  
500ml 1本 540円

※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)

《食卓と料理のバリエーションをもっと豊かに!!》

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

味噌

## 4062 信州発芽玄米みそ



650gパック

1,080円

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

## 433 麦みそ



1kg

1袋 1,598円

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

## 434 豆みそ



700g

1袋 1,663円

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

## 435 信州白みそ 木樽仕込み



750gパック

1,134円

おすすめ

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

## 414 有機中濃ソース



250ml

1本 885円

売れ筋

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

## 415 有機ウスターソース



250ml

1本 885円

おすすめ

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

## 豆乳マヨネーズ



150g(ミニ)

1本 518円

300g(レギュラー)

1本 842円

売れ筋

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

## 411 有機トマトケチャップ



300g

1本 626円

売れ筋

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

## 4391 だしつゆの素



濃縮タイプ 360ml

864円

売れ筋

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

## 413 有機ポン酢しょうゆ



250ml

1本 496円

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

## 416 和風ドレッシング



200ml

1本 626円

カナール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 583円

4262 お徳用

5g×30包入 1,566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!

## 4023 うすくち醤油



500ml

1,123円

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

## 野菜ブイヨン(顆粒)



4181 お試し用

5g×8包入 486円

4182 お徳用

5g×30包入 1,490円

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

## 中華だし(顆粒)



4191 お試し用

5g×8包入 550円

4192 お徳用

5g×30包入 1,620円

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

ソース・マヨ・ポン酢・ドレッシング・めんつゆ

だしの素



## 有機オリーブオイル



おすすめ

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

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

## 429 ごま油（深煎り）



おすすめ

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

275g  
**1本 1,166円**

## 438 ごま油（浅煎り）



おすすめ

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

330g  
**1本 2,019円**

## 443 米油



おすすめ

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

600g  
**1本 1,071円**

## 有機ココナッツオイル（無香）



おすすめ

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

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

## 425 胡麻らー油



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

30g  
**1本 475円**

## 444 ココナッツMCTオイル



おすすめ

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

175g  
**1,077円**

## 430 有機亜麻仁油



おすすめ

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

190g  
**1本 1,836円**

## 447 有機えごま油



おすすめ

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

110g  
**1本 1,512円**

## 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黒こしょう 100%。様々な料理に♪ペッパーミルで、いつも挽きたての味！

25g  
**1袋 399円**

## 422 有機カレー粉



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



おすすめ

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

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

## 有機ペッパーソルト



おすすめ



おすすめ

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

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

## 4241 豆板醤



おすすめ

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

85g  
**1本 518円**

## 4242 甜麺醤 NEW



おすすめ

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

85g  
**1本 518円**

## 492 有機玄米塩こうじ



おすすめ

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

200g  
**1瓶 723円**

※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！

### 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

～オリゴのやさしい甘み～

2022 ゆず味 500g パック 1,135円

2023 レモン味 500g パック 1,135円

2025 オリゴプラス 400g パック 1,135円

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

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

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



### 食べきりサイズ

2011 プレーン 100g パック 270円

2012 ゆず味 100g パック 260円

### 2031 米乳百楽 **注目！**

**冷蔵**

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

150g  
280円

### 2032 お米のスムージー

**冷蔵**

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

150g  
302円

**花粉症でお悩みの方におすすめ！**

### 糀グルト ～瀬戸内レモン～ **冷蔵**



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

2051 瀬戸内レモン味 80g 248円

2052 アサイー味 **NEW** 80g 350円

※原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

※原材料に有機オリゴ糖（国産甜菜由来）を含みます。

### ライスリッチ糀白 **冷蔵**

**おすすめ**



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

2061 プレーン 500g パック 540円

**NEW** 2062 コーヒー味 500g パック 570円

**NEW** 2063 宇治抹茶味 500g パック 680円

### 2041 お米のマヨネーズ

**「米マヨ」**  
**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。

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

## 227 高菜漬（きざみ）



130g

297円

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◎！

## 228 福神漬



120g

421円

国産の有機大根・にんじん・生姜等7つの材料を、本醸造醤油・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。

## 229 しば漬



120g 378円

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！

## しょうが漬



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

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

※ガリしょうがは原材料に粗糖を含みます

## 218 【予約】 納豆



40g×3 パック入  
280円

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・鰾節を含みます。

## 2152 国産有機しそ梅干



塩分 18~20%

170g 648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



塩分約 17%  
120g 864円

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

## 2143 龍神梅干（小梅）



150g (小梅)  
1,857円

## 2144 龍神梅三年梅干



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）



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ペーストにした練り梅。おにぎり、混ぜご飯、梅あえ、梅だれ、梅ドレッシングなどに♪

## 217 梅干の黒焼



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）



130g  
1瓶 1,425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！！

## 2253 梅醬エキス(番茶&amp;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杯をお湯で溶けば「梅醬番茶」に！！

## 219 昆布の黒焼



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「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。

## 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。

甘酒

テンペ

漬材料

## 221 乾燥有機玄米こうじ

おすすめ



国産有機玄米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。

500g  
1袋 1,760円

## 有機玄米甘酒



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。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♪

各 200g (2倍濃縮)

6341 裏ごし・なめらか 421円  
6342 粒入り 421円

## 223 浅漬の素

おすすめ



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

## 442 キムチの素

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♪

85g  
1本 594円

## 6343 十六穀甘酒 NEW

冬季限定

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♪

750ml (ストレート) 1,188円

## 448 テンペ (レトルト)

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。

100g  
1袋 270円

## 無添加熟成ぬか床

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☆

212  
1.2kg (容器付)  
1,069円

213  
1.0kg (補充用)  
734円

※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

乾物類《天然ミネラル&旨味たっぷりの海の幸・山の幸♪》

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



### 海産物

#### 308 カットわかめ 鳴門産

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

お徳用  
45g入  
1袋 993円

#### 307 長ひじき 伊勢志摩産

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

30g入  
1袋 583円

#### 326 とろろ昆布がごめ入り

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

40g  
1袋 561円

#### 324 全型焼き海苔 のり

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

全型16枚  
725円

#### 329 刻み海苔 のり

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

50g  
750円

#### おむすび用フルム海苔 のり

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

3031 50枚入 1,620円  
3032 100枚入 2,970円

#### 304 無添加韓国海苔 のり

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

8切サイズ  
×40枚入  
1袋 405円

#### 305 食卓用焼き海苔 のり

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

8切サイズ  
×40枚入  
1袋 405円

#### 325 青のり 高知県産

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

6g入  
1袋 399円

#### 317 長崎産乾燥ちりめん

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

50g入  
1袋 537円

#### かつお本枯節

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

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

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

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

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

#### 408 函館産真昆布 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

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

お徳用  
300g  
1袋 2,380円

#### 4393 精進だし

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

70g(7g×10袋) 842円



## 乾麺

### 3231 有機グルテンフリー・スパゲッティ



おすすめ



250g入 (2~3人前)  
1袋 **767円**

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。

### 331 有機グルテンフリー・ペンネ



250g入  
1袋 **767円**

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。

### 有機玄米麺 (乾麺)



**2461**  
平打ち太麺  
150g **欠品**

**2462**  
平打ち細麺  
150g **欠品**

**2463**  
ビーフン  
120g (40g×3玉)  
**518円**

タイ産有機玄米を使用したグルテンフリーのお米の乾麺。ゆですい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



454g入 (4~5人前)  
1袋 **939円**

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。

### 313 十割そば



200g (2人前)  
1袋 **540円**

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。

### 332 無農薬緑豆はるさめ



100g  
1袋 **216円**

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。

### 3132 手延葛うどん



200g (2人前)  
1袋 **475円**

国産小麦粉・吉野本葛粉・圧搾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♪



## 豆・ごま類

### 有機いりごま



おすすめ



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

有機ごまを鉄釜でふっくら香ばしく煎り上げた豊かな風味と甘み。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 **270円**

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

### 有機ごまペースト



おすすめ



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

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



100g入  
1袋 **853円**

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。

### 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〕

### 国産有機栽培大豆



**348**  
300g **756円**

**349**  
1kg **2,052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



おすすめ



300g **1,058円**

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



おすすめ



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

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。

50g入

1袋 1,242円

## 337 原木乾椎茸(香信)



40g入

1袋 972円

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。

## 309 原木乾椎茸(カケ葉)



おすすめ

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。

## 314 有機切干大根



おすすめ

100g入

1袋 欠品円

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。

## 318 高野豆腐



おすすめ

6枚(50g)入

1袋 496円

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。

## 306 無漂白かんぴょう



30g入

1袋 550円

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、太巻き具などに。

## 339 乾燥れんこんスライス



30g入

1袋 345円

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。

## 340 有機乾燥きくらげ



20g入

1袋 604円

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。

## 347 しそふりかけ



40g入

1袋 464円

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。



## 乾燥フルーツ・雑穀・シリアル類

## 有機レーズン

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



40g入

1袋 513円

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

## 3003 有機ドライいちじく



120g入

1袋 853円

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♪

## 3004 有機プルーン(種ぬぎ)



140g入

1袋 756円

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。

## 3005 有機デーツ



120g入

1袋 799円

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♪

## 364 有機オートミール



おすすめ

300g

1袋 648円

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

## 302 国産もち麦グラノーラ



120g

1袋 540円

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

## 3193 有機ナチュラルグラノーラ



各 300g

1袋 1,177円

3194 有機オートミール  
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。

## 320 十五穀シリアル



150g

1袋 702円

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

## 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  
んな料理に。

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♪

# 加工食品（惣菜・調理補助食材）

## 加工食品

（惣菜・調理補助）

## 惣菜・調理補助食材

無農薬・無添加で高品質な原材料だけを使って作られた、安心安全の食材です。

## 豆腐・こんにゃく類

### 667 絹とうふ



冷蔵

175g×2パック入  
**460円**

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

※写真は盛り付け例

### 666 木綿とうふ



冷蔵

175g×2パック入  
**460円**

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

※写真は盛り付け例

### 有機生芋こんにゃく



おすすめ

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

広島産在来  
種生芋使用。  
アクが少な  
く、味がよ  
く染みる柔  
らか食感の  
こんにゃく。

### 胡麻豆腐



おすすめ

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

芳醇な香り  
の練りごま  
を国産葛粉  
だけで固め  
た無添加ご  
ま豆腐♪

以下は【予約商品】です。お届けは2週間後になります。

### 668【予約】うすあげ



冷蔵

約100g×1枚入  
**340円**

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

### 669【予約】すしあげ



冷蔵

約100g×1枚入  
**420円**

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

### 660【予約】がんも



冷蔵

約70g×3個入  
**650円**

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

### 670【予約】揚げだし豆腐



冷蔵

約120g×2個入  
**590円**

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





## 粉類・餃子の皮

### 2431 白米粉

無



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

### 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 7,420円

### 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♪

1541 玄そば粉  
1542 抜き実そば粉

### 本葛粉 微粉末

おすすめ



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

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

### 574 片栗粉



300g  
1袋 449円

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

### 天然重曹 食品グレード



5891 1kg 918円  
5892 2kg 1,512円

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

### 607 れんこん粉末

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。

### 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。

### 733 里芋粉



約 200g  
1袋 820円

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

### 575 有機しらたま粉



120g  
1袋 475円

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

### 579 有機きな粉



100g  
1袋 367円

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

### 530 【予約】有機餃子皮



20枚入  
1袋 290円

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

530は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜以降になります。



## 洋食食材

### 559 有機トマトピューレ3P

使いやすい紙パック入り

売れ筋



200g×3パック  
1,088円

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

### 597 有機天然酵母パン粉



100g  
367円

国産有機小麦粉と天然酵母で作ったパン粉。砂糖・乳製品・添加物無添加。

※原材料に有機国産小麦粉を含む。

### 592 玄米パン粉



100g  
356円

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

## スイートコーン缶詰



**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

**売れ筋**

40g  
(チューブ入)

1本 **464円**

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

### 503 生おろししょうが

40g  
(チューブ入)

1本 **421円**

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

### 粒マスタード



カナダ産有機からし種子を有機リンゴ酢と練り合わせ、芳醇な風味のマスタードに。

**4231 (小)** 90g **648円**  
**4232 (大)** 200g **950円**



## 練り物

520～527 は【予約商品】です。お届けは2週間後の木曜になります。

### 520【予約】無添加ちくわ

**冷蔵**



150g(3本入)  
1袋 **340円**

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

### 521【予約】ごぼう天

**冷蔵**



100g(2本入)  
1袋 **350円**

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

### 522【予約】角天

**冷蔵**



120g(2枚入)  
1袋 **345円**

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

### 523【予約】野菜天

**冷蔵**



160g(4枚入)  
1袋 **380円**

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

### 524【予約】たまねぎ天

**冷蔵**



160g(4枚入)  
1袋 **380円**

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

### 527【予約】さつまいも天

**冷蔵**



160g(4枚入)  
1袋 **380円**

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

### 526【予約】かまぼこ(白)

**冷蔵**



110g  
1本 **440円**

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

### 525【予約】おでん練り物セット

**冷蔵**



6種類 11個入  
1袋 **840円**

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

※520～527 は、原材料に粗製糖を含みます。



# 加工食品(インスタント)

## 加工食品 (インスタント)

### レトルト・インスタント食品

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

#### ルウ

#### 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**

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。使いやすいフレックタイプ。

#### 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。

### レトルト・パックごはん

#### ベジカレー (レトルト)



各1食分 約210g

売れ筋

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

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

#### 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

#### 581 有機パスタソース

350g 1瓶 **1,018円**

おすすめ

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

#### 584 ホワイトソース

(レトルト)

180g (一人前) 1パック **欠品1円**

おすすめ

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)

**5650 プレーン 318円**

**5651 小豆入り 345円**

**5652 五目入り 345円**

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

#### 568 梅醬番茶玄米粥

(レトルト)

200g (一人前) 1袋 **280円**

おすすめ

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 有機発芽玄米あずき粥

(レトルト)

200g (一人前) 1袋 **280円**

おすすめ

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**

## 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**

## 571 青椒肉絲の素

チンジャオロース (レトルト) 醤油ベースのまろやかな味わい。お好みの野菜や油揚げ等を一緒に炒め合わせるだけのレトルトタイプ。  
**100g (3~4人前) 1袋 324円**

## 麻婆の素 (レトルト)

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**

## 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**

## 384 ちらし寿司の素

炊きたてご飯に混ぜるだけ！砂糖・動物性原料不使用♪具たくさんでおいしい☆  
**150g (米2合用) 540円**

## 有機野菜ポタージュ (レトルト)

有機野菜を贅沢に凝縮した無添加濃厚ポタージュ！野菜と天日塩のシンプルな味付けでおいしい♪  
**各 140g (1人前) 1袋 378円**

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♪

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

## 580 五目ごはんの素

国産にんじん・ごぼう・れんこん・椎茸・油揚げ入り。お米と一緒に炊くだけ！砂糖・動物性原料不使用♪  
**150g (米2合用) 453円**

## 5842 ベジチリコンカン

(レトルト) 金時豆・ひよこ豆・人参・大豆ミートも入ったメキシコ風煮込み料理。植物性原料だけで深みとコクがある。  
**150g (一人前) 1パック 432円**

## 585 有機ぜんざい

(レトルト) 有機小豆、有機砂糖、天日塩を使用し、上品な甘味で小豆本来の味を楽しめるおいしいぜんざい。袋ごと湯煎するだけ♪  
**180g 280円**

## インスタント

### 玄米ラーメン

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



※原材料に国産小麦を含む。

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

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

##### 374 メープル

有機メープルシロップでやさしく甘みづけ。

60g **421円**

##### 375 ココア

キャラブとココアの豊かな風味とほろ苦さ。

60g **421円**

##### 376 よもぎ

売れ筋

香り高い国産よもぎ若葉の粉末を練り込んだ。

60g **421円**

##### 377 ベリー

いちご・ラズベリー・アロニアの甘酸っぱい風味。

60g **421円**

##### 378 かぼちゃ

北海道産かぼちゃのマイルドな甘味。

60g **421円**

#### シリアルバー

##### 370 プレーン

有機ドライフルーツ&ナッツをたっぷり使用。

25g **345円**

##### 371 カカオ

カカオニブなど3種のカカオをプラス！

25g **345円**

有機アガベ・有機玄米甘酒でやさしく甘み付けした、小麦不使用の玄米粉レークベースのヴィーガンシリアルバー。

※原材料に有機きび糖を含みます

#### 373 ナッツ&チョコスナック

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

38g **572円**

#### 3921 米粉クッキー

7大アレルゲン不使用の国産米粉と有機オートミールの堅焼きクッキー。

6個入 **259円**

#### 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**

#### オコメビスケ

国産のさつまいも澱粉と有機米粉を使ったサクサク食感のビスケット。

3923 ココナッツ 50g **389円** 92円

3924 ドライフルーツ 50g **389円** 93円

※原材料にてんさい糖を含みます。

※原材料にメープルシュガーを含みます。

※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

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**

※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 たんぱくばーる



9個入り **1袋 欠品円**

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

※「プレーン」は原材料に国産小麦を含みます



## 554 藻塩サラダせんべい



売れ筋

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

88g  
1袋 462円

## 335 ひとくち塩せんべい



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

## 5522 有機白胡麻せんべい



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

各60g  
1袋 345円

## 玄米おかき「いつも美人」



おすすめ

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

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

## 5513 五穀せんべい

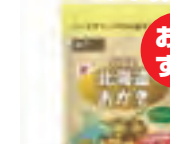


おすすめ

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

100g 453円

## 697 北海道おかきとうもろこし



おすすめ

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

46g  
1袋 248円

## 557 菊芋ポリポリ



熊本県産の無農薬の菊芋を遠赤外線でおぼして香ばしく焙煎。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

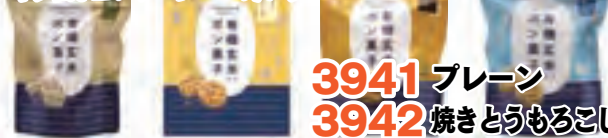
## 558 有機緑豆チップス



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



3941 プレーン 25g 297円  
3942 焼きたとうもろこし 30g 340円

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」。

3943 黒胡麻きなこ 30g 340円  
3944 海鮮だし 27g 340円

## 野菜チップス



おすすめ

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 345円  
3894 れんこんチップス 345円  
各19g 3895 かぼちゃチップス 345円

## 382 国産米油ポテトチップス



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

60g 250円

## 無添加ポテトチップス



3931 うすしお 55g 210円  
3932 のり塩 53g 210円

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」。

3933 柚子 53g 210円  
3934 和風だし 53g 210円

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

※海鮮だし味は原材料に鰹節、片口いわしを含みます。

## 玄米パフスナック



おすすめ

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

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

## コーンパフスナック



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

28g (7g×4袋)  
3949 野菜コンソメ味 270円



## 有機フルーツバー各種



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 キャロブ

## 3970 有機ナッツ&amp;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



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 ひとつち小豆ようかん



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 ひとつち芋ようかん



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



おすすめ

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。

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

## 百年はちみつのだ餡



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&ハーブのだ餡。

※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



200g 378円

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。

## 564 米粉パンケーキミックス



200g 378円

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。

## 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



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

20g

388円

### 538 粉末寒天



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

20g(4g×5袋)

345円

### 539 有機カカオニブ



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

70g

1袋 972円

### 有機レーズン

おすすめ

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



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

30g(3g×10包)

745円

### 536 有機ベーキングパウダー



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

40g(10g×4包)

529円

### 546 有機ポップコーン(乾燥)

おすすめ

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



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

120g

842円

### 545 麹スイーツチョコ(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・キャラボを加えた自然な甘味のチョコスイーツ。アレルノンに混ぜても◎。

300g

1,166円



### 天然甘味料

### 有機フルーツジャム各種



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

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

### 有機アガベシロップ



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



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

330g

1本 1,512円

### 431 有機コナツツシュガー



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。コナツツの香りはなく、どんな料理や飲み物にも合う上品な甘味。

300g

1袋 756円

### 有機はちみつ

344

アカシアはちみつ

345

オレンジはちみつ

346

百花はちみつ

おすすめ



250g

1瓶 2,147円



250g

1瓶 1,532円



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



### 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**

500g（徳用）**2,095円**

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

### 611 有機玄米珈琲（粉末）

ノンカフェイン

おすすめ



150g **1,080円**

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

### 603 穀物コーヒー（インスタント）

ノンカフェイン



100g **1,404円**

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

### 有機代替乳

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

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

### 有機豆乳（成分無調整）

おすすめ



200ml **113円**  
1L **300円**

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

### 642 松葉茶



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

1g × 20包 **810円**

### 6051 有機ルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ



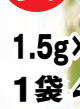
2g × 28包 **1袋 691円**

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

### 621 有機レモングラス

ノンカフェイン

おすすめ



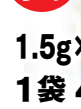
1.5g × 18包 **1袋 欠品?円**

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

ノンカフェイン

おすすめ



1.5g × 18包 **1袋 欠品?円**

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

### 6052 生姜ルイボスティー

ノンカフェイン

おすすめ



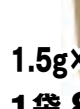
2g × 15包 **1袋 594円**

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

### 606 有機ごぼう茶

ノンカフェイン

おすすめ



1.5g × 20包 **1袋 842円**

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

### 618 びわの葉茶

ノンカフェイン

おすすめ



60g（3g × 20包）**1袋 702円**

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

### 619 有機麦茶

ノンカフェイン

おすすめ



200g（7g × 24包）**1袋 550円**

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

### 614 有機栽培セイロンティー

ノンカフェイン

おすすめ



40g（2g × 20）**1箱 475円**

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

### 610 有機マサラチャイ

ノンカフェイン

おすすめ



37.5g（2.5g × 15）**1袋 1,080円**

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



## 有機フェアトレード森林農法コーヒー



売れ筋

1袋(200g)

持続可能な森林農法（アグロフォレストリー）で栽培されている、メキシコとエクアドルの有機コーヒーをブレンド。アクリルアミドが発生しにくい深煎りで、深みのあるコクとほのかな酸味が特徴。収益の一部は、森林農法に取り組む生産地のコーヒー生産者組合に寄付されます。コーヒーの香り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。

612 《豆》1,566円

613 《粉》1,566円

## 有機フェアトレード カフェインレスコーヒー

ノンカフェイン



おすすめ

1袋(200g)

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

624 《豆》1,782円

625 《粉》1,782円

## 1726 国産無農薬

注目!

## りんごジュース

売れ筋



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

【生産者】若葉農園

1リットル瓶 1,370円

## 626 無添加ノンアルコールビール



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  
1缶 180円

## ライスリッチ

冷蔵

おすすめ

2061  
こうじはく  
糀白(ブレン)  
500g  
540円

NEW

2062  
珈琲  
450g  
570円

NEW

2063  
宇治抹茶  
450g  
680円

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

## 216 梅醤(番茶・生姜入り)



おすすめ

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



おすすめ

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

0.5g×30袋  
1箱 2,036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

## 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

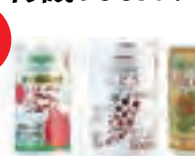


おすすめ

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



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



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 無添加固形せっけん



おすすめ

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

135g  
1個 330円

### 723 固形せっけんびわ湖



小5個入り

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）。

### アレッポの石鹸 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千年前から作られている石鹸。無農薬オリーブオイル・月桂樹オイルを贅沢に配合。顔・身体・髪にも♪

### 美しいびわ湖 全身シャンプー＆ヘアリンス



イチオシ

大津市の美容院「エイブルビヨウシツ × 時々」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、洗い上がりスッパリなのにしっかり潤いが持続します。香りは雄琴の有機栽培アロマ精油、水は岩間山の地下深層水「岩深水」と県内産の良質原料にこだわり、売上の一部はびわ湖環境保全団体に寄付される、びわ湖愛とSDGsマインドあふれる夢のある商品です。

770 石けん全身シャンプー  
500ml ボトル 3,850円

771 ヘアリンス  
500ml ボトル 3,850円

### せっけんシャンプー

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

706  
500ml  
(泡ポンプボトル)  
1本 1,320円

707  
500g  
(詰替)  
1袋 960円

### せっけんシャンプー用リンス

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

709  
500ml  
(ポンプボトル)  
1本 1,320円

710  
500g  
(詰替)  
1袋 960円

### 洗濯用液体せっけん

合成界面活性剤・蛍光剤・香料等不使用。汚れがよく落ち、石鹸カスも残りにくく、ソフトな洗い上がり。

【リニューアル！】1回あたりの使用料が従来の2/3に！内容量も増えてお得に！頑固な汚れもよく落ちます♪



おすすめ

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

おすすめ

**724**

2.0L  
(PETボトル)

1本 1,120円

## せっけんハンドソープ

おすすめ

**736**

泡ポンプ  
260ml

726円

**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♪

## 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

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！

## 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)

おすすめ

**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 欠品円

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

## 7472 天然へちま

おすすめ

1本 500円

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♪

## 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

ピンク・ブルー

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ポンジ。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污、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。

## 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** 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♪

おすすめ

**7150** 普通の日用 羽なし (21.0cm) 24個入 **583円**

**7151** 多い日 昼用 羽つき (23.5cm) 16個入 **583円**

**7152** 多い日 夜用 羽つき (29.0cm) 10個入 **583円**



### 745 マスク用使い捨てインナー

おすすめ

オーガニックコットン100%のインナーシート。マスク内側の汚れを防いでくれます。

化学繊維の使い捨てマスクでも肌触りふっくらやわらかに♪

100枚入

**1,400円**

化学繊維の使い捨てマスクでも肌触りふっくらやわらかに♪

### 711 トイレットペーパー



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

140m×6ロール  
1袋 **697円**

### 712 ティッシュペーパー



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

400枚×5箱入  
1袋 **618円**



## 温活・スキンケア

### リップクリーム

注目!

おすすめ



**7521** ピュアココナッツ

**7522** サンパギータ (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!

おすすめ



#### ナチュラルブロンズ

**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**

ビニール手袋・説明書つき

#### 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**

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 **3,400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 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 つやばかバスタイム****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&エコ雑貨****749 オーガニックコットンタオル 注目!****おすすめ****フェイスタオル  
生起り（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**

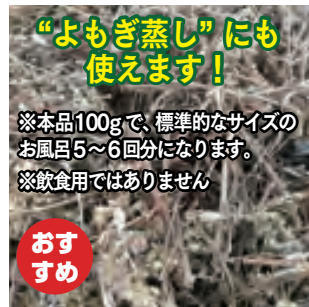
鋳物で有名な南部鉄器が卵型に。鍋や炊飯器に入れるだけで鉄分補給に! 黒豆煮の色出し等にも。安心の無塗装♪

**約250g、高さ約3cm****1個入 1,740円****714 コピー用紙****おすすめ****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すか?》

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

### 調理器具

材質: 耐熱陶器 (食品用容器安全検査済)

おすすめ

#### 【取寄】耐熱土瓶シリーズ

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

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

#### ガス火専用土瓶



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

#### I H 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

#### 934 鉄玉子焼き鍋

サイズ: 径 20cm × 14cm  
重さ: 0.54kg

2,690円

#### 932 鉄フライパン[中]

サイズ: 径 23cm  
重さ: 0.62kg

2,690円

#### 935 鉄マルチパン

サイズ: 径 23cm  
重さ: 0.805kg

2,900円

煮物・揚げ物などに。

#### 933 鉄オーバルパン

サイズ: 径 31cm × 23cm  
重さ: 0.88kg

2,900円

#### 936 鉄いため鍋

サイズ: 径 23cm  
重さ: 0.73kg

2,900円

炒めものなどに。

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

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**しておくとお便利☆



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**

**940**  
ボトル酸化防止器

本体  
+  
キャップ1個 **1,890円**

**941**  
スペアキャップ

キャップ2個 **850円**

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

**960** 電磁波吸収シール  
(スマホ用)

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

**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♪

**おすすめ**

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♪

**901** 【取寄】卓上精米機

《毎日精米したてのお米を!》

一家に一台!



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

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♪

**902** 【取寄】石臼式スロージューサー



アセキ SJ-001 (Mサイズ)  
**12,000円**

ボディカラー: ホワイト/ブラック  
容量: 600ml 電力: 100V/130W 重量: 1.39kg  
サイズ: 幅17cm×高30cm×奥行15cm

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!

**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。



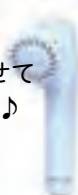
**951 本体 29,540円** 設置工事無料!! ※

**952 交換カートリッジ 14,660円**

カラー:  
ホワイト  
シルバー

**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** 設置工事無料!! ※

**954 交換カートリッジ 3,300円**

カラー:  
ホワイト  
のみ

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

# BOOKS

## — MAGATANIA文庫 SELECTION —

書籍・DVD

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、暮らし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！！

ありとむ著 2025  
四六判フルカラー 512p **2,420円**

### 841 大地の再生 実践マニュアル



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

矢野智徳・大石正伸著 2023 ムック本 144p **2,860円**

### 842 産み方は生き方



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

朝比奈順子著・藤井朋子編  
2022 単行本 202p **1,650円**

### 8431 ゆっくり問答



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

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

### 8432 自然農というしあわせ 【DVD】



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

出演：川口由一、辻信一  
DVD本編60分 **2,600円**

### 8433 いのちの種を抱きしめて 【DVDブック】



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

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

### 8481 医師たちが認めた 「玄米」のエビデンス



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

渡邊昌 監修  
2015 単行本 276p **1,430円**

### 8482 「玄米」のエビデンスⅡ ～自然共生栽培と玄米のおいしさ～



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

渡邊昌 監修  
2024 単行本 176p **1,870円**

### 8483 「玄米」のエビデンスⅢ ～メディカルライズで未病を治す～



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

渡邊昌 監修  
2025 単行本 176p **1,870円**

### 840 家庭でできる自然療法



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

東城百合子著  
1978 初版 単行本 **3,400円**

### 849 自分を愛して！



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

リズ・ブルボー著  
2007 単行本 554p **2,310円**

### 846 いまここで ～わたしと直傳靈氣～



**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**