

## 今年もよろしくお願ひ致します

世の中には古くから様々な健康法(民間療法)があり、某お昼の情報番組で紹介された健康法だけで2万弱もあるとか。「健康ブーム」のご時世、健康意識が高い方は運動、食事、生活習慣において、幾つかの健康法を取り入れている方も多いでしょう。世に溢れる健康法ですが、沢山あり過ぎて何をしたら良いのか分からない方も多いと思います。また、人によって合う、合わない健康法もありますし、体質によっても異なります。ある番組でココアが大変体に良いという健康法が流れ、スーパーからココアが姿を消した時がありました。ココアにはカカオポリフェノールの強い抗酸化作用があり体に良い飲み物ですが、飲み過ぎてしまい、血糖値が急上昇する患者さんが続出しました。また、過度なダイエットや〇〇に偏った食事だけで、将来的に体を壊してしまっただの話も聞きますが、特定の食品や健康法を盲目的に信じ込むのは健康リスクが高いと言えます。

ある医師のコラムを紹介すれば、「理想の健康法」について3つのポイントがあるそうです。一つ目は、健康法を選択するに当たって大切な事は自分自身の身体の弱点を認識し、自分の弱点を補強するための「健康法」ならば理に合うことです。採血でコレステロール値が正常な人が一生懸命になってコレステロールを下げる食事をする必要はないからです。「弱点補強の目的意識」を持って行う健康法を見つけましょう。二つ目は正しい健康法を「継続」させることです。正しいやり方だとしても継続出来そうもない健康法なら全く役に立たず、無理なく続けられる健康法を選びましょう。三つ目はその時々体調に応じて路線が変更出来る「柔軟な健康法」である事です。かたくなに信じ込んで修正がきかない健康法は時には身体を壊す事を知ってほしいとの事でした。誰もが健康でありたいと願ひ実践している健康法。流行に振り回されず、自分の弱点をしっかりと把握して補強する「長続き出来る健康法」を見つけたいものです。また、食事においては「自分の体に必要な栄養は何か」を意識する事が大切です。食事は人生への投資として考え、出来るだけバランスのとれた食事を心掛けましょう。万病の元であるストレスの発散(解消法)も忘れずに。

今年も安全・安心な「本物の野菜づくり」と真心を込めた商品づくりで皆様の健康維持にお役立て出来れば幸いです。本年も昨年同様に、ご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

## 冬の「サプリメントキャンペーン」実施中!

「うがい・手洗い・マスク着用」は外からのウイルス防止  
 加齢と弱くなる免疫力を維持・高め、抵抗力を強くしましょう!

昨年早い時期からインフルエンザが流行し、コロナとの同時流行が懸念されています。コロナ禍同様の感染対策をしっかり行いましょう。また、冬は乾燥や寒さによる免疫力が低下する季節です。感染予防+免疫力を高める運動や食品の摂取は大切です。野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で免疫力を高め、しっかりとウイルスから身を守りましょう。お得なキャンペーンを実施中です。詳しくは、商品同梱のチラシをご覧ください。



## あきたこまち天日乾燥米 発売中!

手作業での除草、育苗時から極力農薬を使わないようにした、14年連続の安全・安心な秋田県認定の「特裁米」です。ご自宅用はもちろん、ご贈答にも自信を持ってお勧めします。天日乾燥米は炊き立ての艶やかさが違いますよ。

令和5年産 14年連続 精米白度 真空パック  
**あきたこまち天日乾燥米 特裁米** 選べます 備蓄米/長期保存

・6kg...3,920円・2kg...1,800円  
 (真空パック2kg×3) (真空パック2kg×1)  
 (各商品税込・送料込)

※年間定期購入ご契約者は3%引です

天日乾燥米の詳細は、同封されています「お米チラシ」をご覧ください

## 好評発売中の「季節商品」

- ① **生菊芋** 「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!  
 豊富な食物繊維が腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制、脂肪の吸収を抑える効果が期待出来る健康成分「イヌリン」(植物で作られる天然オリゴ糖)を多く含む低カロリーな機能性食材です。血糖値が気になる方、コレステロールが気になる方や便秘気味の方など、健康を気遣う方にお勧めです。シャキシャキとした食感と歯応えの生食・生サラダ、肉ジャガ、キンピラ、天ぷら、お味噌汁の具材など、ジャガイモ同様に普段の食卓に手軽に取り入れる事が出来ます。
- ② **菊芋らっきょう酢漬け** 300g×3パック 2,890円  
 チルド便 菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ
- ③ **菊芋ペースト** 低温スチーム調理で甘み、風味、栄養価そのままに  
 菊芋の自然な甘みと風味、栄養価を最大限に引き出した「低温スチーム調理」によるペーストです。(1日の目安は50~100g)
- ④ **紫ニンジン** 3kg 3,580円 訳アリ3kg 2,870円

### 「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!

「保存方法と料理レシピ」付 無農薬・有機栽培 **生菊芋**

3kg.....2,840円  
 3kg(小粒)....2,400円  
 6kg.....4,690円  
 ※沖縄への発送は+1,340円

(全て税込・送料込)



※代金引換のみで、別途330円の手数料が加算されます。  
 ※発送は菊芋の乾燥を防ぎ、品質維持に良い「土つき」でお送りします。すぐに調理したい方や漬物を作る方は洗浄済が簡単便利です。ご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)



冷凍食品 大好評! + 2袋増量キャンペーン

- ・1セット(100g×計 7袋 約14日分) 3,120円
- ・2セット(100g×計 14袋 約28日分) 5,280円
- ・3セット(100g×計 21袋 約42日分) 7,560円



通常のニンジンの10倍のポリフェノールを含む機能性野菜。肉質は固めで甘みがあり、スティックサラダなど生食向きです。リンゴやミカンと一緒に皮ごと生ジュースにするのが一番お勧めです。(土付き状態で発送します)

※全て限定商品です。お電話でのご注文をお願いします。注文は代金引換のみ。別途代引手数料330円加算。沖縄への発送は+1,340円になります。