

# まるしま通信

2021年  
2月号

2						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

● 新月 2月12日(金)

● 満月 2月27日(土)

You are what you eat.

—食はあなたをつくる—

## 3月3日は ひな祭り



桃の節句

ご家族で楽しむハレの日に  
マルシマの安心こだわりのアイテムはいかがでしょう



すし酢

[300ml] 562円 (520円)



天然紅鮭

[60g] 594円 (550円)



有機いりごま(白)

[60g] 227円 (210円)

麴仕込み、ノンアルコールの甘酒です。体に優しく  
お子様でも安心してお召し上がりいただけます。



国産有機  
玄米甘酒〈濃厚タイプ〉

[170g] 389円 (360円)



亀の甲  
甘酒〈ストレートタイプ〉

[900ml] 864円 (800円)





## ◎仕様変更

メーカー名	商品名	内容量	変更内容	実施時期
桜井食品	有機お菓子をつくるお米の粉	200g	●規格変更 袋サイズ変更	在庫消化後
ムソー	無双番茶(徳用)	450g	●表示変更 ムソーロゴ変更、パッケージ文言等一部変更 ●デザイン変更 パッケージデザイン一部変更	在庫消化後
大村屋	ねりごま(黒)チューブ	160g	●表示変更 栄養成分表示に「(100gあたり)」の表示を追加	在庫消化後
ファイン	カラダにやさしいポタージュ	70g(14g×5)	●商品リニューアルに伴う価格変更 (旧) 432円(400円)⇒(新) 430円(398円)	実施済
	カラダにやさしいたまねぎスープ	50g(10g×5)		
	カラダにやさしいかぼちゃポタージュ	70g(14g×5)		

## ◎取扱再開のご案内

メーカー名	商品コード	商品名	備考	実施時期
NDH	6419	NDHアサバ MF洗顔フォーム 100g	メーカー再販の為	実施済
	6424	NDHアサバ MFレストミルクローション 53ml		

## ◎季節商品休止のご案内

メーカー名	商品コード	商品名	内容量	実施時期
JALまね	4437	仁多丸もち(白米)	380g	実施済
	4438	仁多丸もち(玄米)		

## ◎取扱中止のご案内

メーカー名	商品コード	商品名	備考	実施時期
石橋屋	4826	雑穀こんにゃく麺(ほうれん草) 200g	弊社都合により取扱中止	実施済
	4827	雑穀こんにゃく麺(かぼちゃ) 200g		
	4828	雑穀こんにゃく麺(にんじん) 200g		

まだまだ寒い日が続きますが  
そんなときはマルシマのしょうが湯で  
寒さを吹き飛ばそう!!



しょうが湯人気  
Best 3



直火釜炊きしょうが湯

〈箱入〉 20g×12 797円(738円)  
〈袋入〉 20g×5 335円(310円)



かりんはちみつしょうが湯

〈箱入〉 12g×12 760円(704円)  
〈袋入〉 12g×5 380円(352円)



あずきしょうが湯

〈箱入〉 15g×12 918円(850円)  
〈袋入〉 15g×4 322円(298円)



生のショウガに含まれているジンゲロールは加熱したり、乾燥させることで「ショウガオール」という成分に変化します。  
この「ショウガオール」には体を芯から温める働きがあるとされています。

冷え込む朝・晩や夜寝る前に飲んで体を温めてはいかがでしょうか。

参考文献: 日本経大論集 第41巻 第2号1-10P 生姜摂取と健康づくり



季節のおすすめレシピ

## モザイクちらし寿司

【材料 (9cm木箱二つ分)】

シャリ (炊き上がり340g)  
 ・お米 ..... 1合  
 ・☆寿司酢 ..... 30ml  
 ・☆いりごま ..... 10g

ネタ  
 ・マグロ ..... 4枚  
 ・えび ..... 4枚  
 ・いか ..... 2枚  
 ・卵焼き ..... 3cm四方4枚  
 ・菜の花 ..... 6本

飾り  
 ・いくら ..... 少々  
 ・菊の花 ..... 2つ  
 ・チャービル ..... 少々



詳細は1面

【作り方】

- ①炊き立ての白米をボウルに移し☆を入れ、うちわで仰ぎながら混ぜ、人肌程度まで冷ます
- ②1を2つの木箱に半分ずつ入れ、軽く押して平にする
- ③卵焼きはお刺身と同じ厚みに切り、ネタの材料を全て3cmの長さに切る
- ④お刺身は2枚を重ね、全てのネタを3cm四方になるように9面を作る
- ⑤飾りを乗せたら完成！

## シリーズ 森羅万象の旅

(株)湧社の書籍

さねしげ しげさね 実重 重実 著「森羅万象の旅」よりその一部を転載しています。

### 第5章 さまざまな存在のかたち

#### 7 環境と生物のかたち④

このように動物の身体の大きさは、重力や肺の表面積によって制約される。

ところが植物の方は、巨大な骨や肺を持っているわけではない。にもかかわらず、高さが100メートルもある巨大な樹木に成長する。

これは、植物が動物のように動き回らなくてもよいからだ。動き回る必要がないため、すべての細胞を固定して、大地から一定の強度でもって積み上げていく。植物細胞には固い細胞壁があるし、細胞質には液体がぎっしりと詰め込まれている。細胞の内側は60~70気圧もの圧力を持つ。

小さな植物では、呼吸は細胞の表面で行っていれば十分だ。しかしやや大きめの植物となると、葉をつけて専用の呼吸面を作らなければならない。

しかし樹木のようにさらに大きくなると、全身に酸素を行き渡らせることは困難となる。また、移動しない植物にとって、全身の細胞が呼吸をして生きている必要もない。そこで樹木たちは、根本的な解決策を見出した。

樹木の幹では、表皮から2.5センチほど内側に形成層と呼ばれる薄い一層の細胞がある。樹木では、実はこの形成層の細胞だけが生きていて、それ以外の細胞は全て死んでいる。つまり樹木の細胞のうち、99パーセントは死んでいるのだ。樹木はこのように、死んで木質化した細胞をいわば骨格とすることによって、巨大化することを可能にしたのである。



## まるしまレガシー ~未来の子どもたち~

マルシマが守りたいこと、後世に伝えたいことをご紹介いたします。

### 第1回「食はあなたをつくる」

純正食品マルシマという会社が誕生するきっかけとなったのは、当時の社長、李谷清とマクロビオティックの出会いです。

自身が命に係わるほど体調を崩した時、食養の力で健康を取り戻した体験から、「身体は食べた物でつくられ、変えることができる」ということ

を実感。「マクロビオティックの理念を食品製造に活かし、人々を幸せにしたい」という思いから純正食品マルシマを立ち上げました。

本誌のタイトルにある「You are what you eat」という言葉にもその願いが込められています。



李谷 清





## 食にまつわるお話 ～ちらし寿司～

3月の行事と言えば多くの方が「ひな祭り」を思い浮かべるでしょう。ひな祭りは、女の子の健康や成長を願って行われる行事で、旧暦の3月3日頃は梅が咲き終わり、桃の花がちょうど咲く時期の為、「桃の節句」とも呼ばれています。そんな、ひな祭りに食べられる「ちらし寿司」の由来や歴史、それぞれの具材の意味をご存じでしょうか。

ちらし寿司がひな祭りに食べられるようになった由来は諸説あり、その中で最も有力なのが「ひな祭りにはもともと『なれ寿司』を食べていた」という説です。なれ寿司とは、魚にお米を詰めて発酵させたお寿司です。現在では鯖などで作られるのが有名ですが、平安時代には鮎や鯛で作られたなれ寿司がお祝い事の時に食べられていたとされています。

この風習は江戸時代に入ると変化し、なれ寿司の代わりに「ばら寿司」を食べるようになっていきます。ばら寿司はちらし寿司の原型と言われており、ちらし寿司の具を上に乗せずに混ぜ込んだものです。なれ寿司は独特の臭いと味で好き嫌いが大きく分かれるうえ、見た目も地味なので、女の子の行事にはあまりふさわしくないということで、ばら寿司に代わっていったと言われています。

その後、ばら寿司より華やかなちらし寿司へと姿を

変え、ひな祭りという行事が全国に広まっていくにつれて「ひな祭りにはちらし寿司」というイメージもまた広まっていったと考えられています。

ちらし寿司は、春の訪れにあわせて色とりどりの具材を使った、見た目も縁起も良い食べ物として喜ばれます。そんな縁起を担ぐために、ぜひ入れたい3つの具材があります。

エビ……熱を通すと縁起の良い赤色になり、「エビのように腰が曲がるまで長生きできる」という長寿の願いが込められている。

レンコン…大きく穴が開いていることから、「はるか先まで見通しが利く」という意味がある。

豆……健康にマメに働けて「仕事があまくいく」という願いが込められている。

この3つの具材以外にも、地域によってちらし寿司には、縁起を担いだ食材が多く使われています。華やかにするためだと思っていた食材にも以外な意味があるのです。

ひな祭りを祝うときは、そんな意味を噛み締め、お子様の健やかな成長を願いながらちらし寿司をいただきます。



## Event Calendar

2021 2	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
	あすきの日	節分	立春	みたらしたんごの日	チーズケーキの日	抹茶の日	生パスタの日	お米の日	フジラの日	魚の日	建国記念の日	餃子の日		煮干の日	中華の日	寒天の日	いなり寿司の日	雨水	いいきゅうりの日	発芽野菜の日	漬物の日	おでんの日	天皇誕生日	削り節の日	栃木のいちごの日			そばの日				
●新月 12日(金) ●満月 27日(土)																																
2021 3	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>																															

### 二十四節気

啓蟄 (3月5日) …雨が降るごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖かくなる頃。啓蟄は冬眠していた虫が出てくるという意味。  
春分 (3月20日) …昼と夜の長さがほぼ一緒になる日。雀が巣を作り、桜のつぼみもほころび、春雷が鳴り始める頃。

株式会社純正食品マルシマ

マルシマ

検索

〒722-0051 広島県尾道市東尾道9番地2 TEL 0848-20-2506 FAX 0848-20-2363 E-mail: marusima@junmaru.co.jp

◎掲載の価格は税込価格(カッコ内は本体価格)です。 ◎ホームページでバックナンバーをご覧いただけます。