



まるしま通信

2022年
5月号

マルシマ営業日カレンダー

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

● 新月 5月1日(日)30日(月) ● 満月 5月16日(月)

You are what you eat.

— 食はあなたをつくる —

リニューアル商品のご案内

発売中

国産原料100%
すし酢

マルシマの
お酢・調味酢
シリーズ



国産有機純米酢

500ml 540円(500円)



かけるだけ酢の物酢

500ml 680円(630円)



まろやか仕立ての酢の物酢

500ml 680円(630円)



漬かるんで酢

500ml 616円(570円)



※写真はイメージです

有機米で造った純米酢をベースに、てんさい糖、食塩、北海道産昆布だしをブレンドした調味酢です。

ちらし寿司や巻き寿司はもちろん、酢の物、和え物にもお使いください。ごはん1合(約340g)に対し30~40mlを目安にご使用ください。有機米酢は広島県尾道の地下水を仕込み水に使っています。

変更内容

- ラベルデザインの変更
- 原料原産地表示制度に伴う一括表示内の原材料名表記の変更

原材料:有機米酢(有機米(国産))、砂糖(てんさい)、食塩、昆布

メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
マルシマ	1620	すし酢 JANコード 4906657162008	300ml	12	562円(520円)	1年

新規取扱商品のご案内

大分県産 100%

大分県産特別栽培米 黒米

お米1合:黒米大さじ1の割合で炊飯器の場合、塩少々と水を大さじ1多めに加えて白米と同じように炊いてください。
 黒米は、100gあたり0.2gのポリフェノールを含み、白米に比べて食物繊維を約11倍、カリウム・カルシウム・リンを約3倍、マグネシウムを約5倍、ナイアシンを約6倍、ビタミンB1・B2を約5倍、ビタミンB6・葉酸を約4倍多く含んでいます。
 (日本食品標準成分表2020年版(八訂)より)

原材料:もち玄米(黒米)



メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
マルシマ	2431	大分県産特別栽培米 黒米 JANコード4906657243158	210g	30	486円(450円)	調製時期で記載

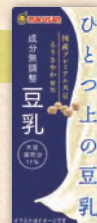
国産プレミアム大豆「るりさやか®」使用

ひとつ上の豆乳成分無調整 ケース単位

本当においしい豆乳のために国産プレミアム大豆「るりさやか®」(※)使用。
 コクと旨み、すっきりとした後味。大豆固形分11%の成分無調整豆乳です。

(※)プレミアム大豆とは大豆の青臭みの原因となる酵素、収れん味の強い成分を持たない、本当においしい豆乳のための大豆です。

原材料:大豆(国産)



メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
マルサンアイ	6887	ひとつ上の豆乳成分無調整 JANコード4901033643713	200ml	24	108円(100円)	180日

原材料は3つのみのシンプル仕上げ

ひとつ上の豆乳 調整豆乳 和三盆仕立て ケース単位

青臭みや収れん味の強い成分を含まない国産プレミアム大豆「るりさやか®」(※)、徳島県産の和三盆、沖縄県産食塩の3つ原材料のみでシンプルに仕上げた、上品でやさしい味わいの大豆固形分8%の調製豆乳です。

(※)プレミアム大豆とは大豆の青臭みの原因となる酵素、収れん味の強い成分を持たない、本当においしい豆乳のための大豆です。

原材料:大豆(国産)、和三盆糖、食塩



メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
マルサンアイ	5565	ひとつ上の豆乳 調整豆乳 和三盆仕立て JANコード4901033643720	200ml	24	108円(100円)	180日

◎仕様変更

メーカー名	商品名	内容量	変更内容	実施時期
マルシマ	つゆ彩々	400ml	● 価格変更 (旧) 810円(750円) ⇒ (新) 832円(770円)	2022年6月1日出荷分より
	野菜と昆布の焼きだし	5g×24	● 価格変更 (旧) 1,026円(950円) ⇒ (新) 1,058円(980円)	
	割烹ばん酢 ゆずの香	400ml	● 価格変更 (旧) 734円(680円) ⇒ (新) 756円(700円)	2022年7月1日出荷分より
	ゆずばん酢	300ml	● 価格変更 (旧) 562円(520円) ⇒ (新) 572円(530円)	
	かつおだしの素(箱入)	10g×50	● 価格変更 (旧) 1,458円(1,350円) ⇒ (新) 1,499円(1,388円)	
	かつおだしの素(袋入)	10g×10	● 価格変更 (旧) 302円(280円) ⇒ (新) 311円(288円)	
	かつおだしの素(袋入)	1kg	● 価格変更 (旧) 2,300円(2,130円) ⇒ (新) 2,415円(2,236円)	
	かつおだしの素(袋入)	500g	● 価格変更 (旧) 1,210円(1,120円) ⇒ (新) 1,246円(1,154円)	
	うどんスープ	10g×6	● 価格変更 (旧) 238円(220円) ⇒ (新) 247円(229円)	
	割烹だし	400ml	● 価格変更 (旧) 821円(760円) ⇒ (新) 864円(800円)	
	かつおめんつゆ	300ml	● 価格変更 (旧) 464円(430円) ⇒ (新) 475円(440円)	
	セイタン(小麦グルテン)	180g	● 価格変更 (旧) 421円(390円) ⇒ (新) 443円(410円)	
	セイタンそぼろ(ふりかけ用)	170g	● 価格変更 (旧) 421円(390円) ⇒ (新) 443円(410円)	
	天然醸造 杉桶醤油	1.8ℓ	● 価格変更 (旧) 2,160円(2,000円) ⇒ (新) 2,214円(2,050円)	
	天然醸造 杉桶醤油	900ml	● 価格変更 (旧) 1,166円(1,080円) ⇒ (新) 1,188円(1,100円)	
	天然醸造 杉桶醤油	360ml	● 価格変更 (旧) 605円(560円) ⇒ (新) 616円(570円)	
	天然醸造 杉桶醤油 デラミボトル	200ml	● 価格変更 (旧) 497円(460円) ⇒ (新) 508円(470円)	
	有機純正醤油(濃口)ペットボトル	1ℓ	● 価格変更 (旧) 983円(910円) ⇒ (新) 1,048円(970円)	
	有機純正醤油(濃口)紙パック	550ml	● 価格変更 (旧) 626円(580円) ⇒ (新) 659円(610円)	
	有機純正醤油(濃口)BOX	18ℓ	● 価格変更 (旧) 14,148円(13,100円) ⇒ (新) 15,120円(14,000円)	
丸島醤油	純正醤油(濃口)	1.8ℓ	● 価格変更 (旧) 1,264円(1,170円) ⇒ (新) 1,318円(1,220円)	2022年7月1日出荷分より
	純正醤油(濃口)	900ml	● 価格変更 (旧) 756円(700円) ⇒ (新) 783円(725円)	
	純正醤油(濃口)ペットボトル	1ℓ	● 価格変更 (旧) 832円(770円) ⇒ (新) 866円(802円)	
	純正醤油(濃口)紙パック	550ml	● 価格変更 (旧) 508円(470円) ⇒ (新) 527円(488円)	
	純正醤油(濃口)デラミボトル	200ml	● 価格変更 (旧) 394円(365円) ⇒ (新) 400円(370円)	
	純正醤油(濃口)BOX	18ℓ	● 価格変更 (旧) 11,394円(10,550円) ⇒ (新) 11,988円(11,100円)	
	純正醤油(淡口)	1.8ℓ	● 価格変更 (旧) 1,166円(1,080円) ⇒ (新) 1,221円(1,131円)	
	純正醤油(淡口)	900ml	● 価格変更 (旧) 724円(670円) ⇒ (新) 753円(697円)	
	純正醤油(淡口)ペットボトル	1ℓ	● 価格変更 (旧) 810円(750円) ⇒ (新) 849円(786円)	
	純正醤油(淡口)紙パック	550ml	● 価格変更 (旧) 508円(470円) ⇒ (新) 525円(486円)	
	純正生しょうゆ(濃口)	1.8ℓ	● 価格変更 (旧) 1,307円(1,210円) ⇒ (新) 1,372円(1,270円)	
	純正生しょうゆ(濃口)	900ml	● 価格変更 (旧) 778円(720円) ⇒ (新) 810円(750円)	
	減塩醤油	900ml	● 価格変更 (旧) 961円(890円) ⇒ (新) 993円(919円)	
	減塩醤油	360ml	● 価格変更 (旧) 475円(440円) ⇒ (新) 481円(445円)	
	再仕込さしみ醤油	1.8ℓ	● 価格変更 (旧) 2,700円(2,500円) ⇒ (新) 2,862円(2,650円)	
	再仕込さしみ醤油	360ml	● 価格変更 (旧) 594円(550円) ⇒ (新) 616円(570円)	
	穀醤	900ml	● 価格変更 (旧) 1,501円(1,390円) ⇒ (新) 1,572円(1,456円)	
	穀醤	500ml	● 価格変更 (旧) 950円(880円) ⇒ (新) 984円(911円)	
	国産有機しょうゆ	300ml	● 価格変更 (旧) 810円(750円) ⇒ (新) 828円(767円)	
	国産有機しょうゆ	150ml	● 価格変更 (旧) 518円(480円) ⇒ (新) 528円(489円)	

マルタ	MSシリーズ にんじんせんべい	30g	● 価格変更	(旧) 238円(220円)⇒(新) 259円(240円)	2022年5月1日出荷分より
	MSシリーズ かぼちゃせんべい	30g			
	MSシリーズ ソフトな塩せん	16枚 (2枚×8袋)	● 価格変更	(旧) 238円(220円)⇒(新) 248円(230円)	
	MSシリーズ のりものビスケット	88g	● 価格変更	(旧) 281円(260円)⇒(新) 302円(280円)	
	MSシリーズ サクッとコーンクッキー	24枚 (2枚×12袋)	● 価格変更	(旧) 346円(320円)⇒(新) 367円(340円)	
	MSシリーズ こめ粉ロールクッキー		● 価格変更	(旧) 270円(250円)⇒(新) 292円(270円)	
	MSシリーズ こめ粉ロールクッキーココア味	10個	● 価格変更	(旧) 292円(270円)⇒(新) 313円(290円)	
	MSシリーズ こめ粉ロールクッキーかぼちゃ味		● 価格変更	(旧) 270円(250円)⇒(新) 292円(270円)	
	MSシリーズ 玄米ぼんせん	30g	● 価格変更	(旧) 238円(220円)⇒(新) 259円(240円)	
	MSシリーズ のりわかめせんべい	27g			
	スマイルシリーズ ちびっココアクッキー	12g×4	● 価格変更	(旧) 281円(260円)⇒(新) 292円(270円)	
	スマイルシリーズ やさいのポーロ	100g	● 価格変更	(旧) 281円(260円)⇒(新) 302円(280円)	
	スマイルシリーズ 国産やさいのポーロ袋	15g×4	● 価格変更	(旧) 238円(220円)⇒(新) 292円(270円)	
	スマイルシリーズ ぶるっとゼリーみかん	16g×8			
	スマイルシリーズ ぶるっとゼリーぶどう	16g×8	● 価格変更	(旧) 302円(280円)⇒(新) 324円(300円)	
	スマイルシリーズ ぶるっとゼリーもも	16g×8			
まるや八丁	毎日オメガ3 グラノーラ	6個	● 価格変更	(旧) 270円(250円)⇒(新) 292円(270円)	在庫消化後
	有機八丁味噌	400g	● 表示変更	原料原産地表示制度に伴う変更 ラベル文言等一部変更	
味のー醸造	味の母	1.8ℓ	● 価格変更	(旧) 1,868円(1,730円)⇒(新) 1,966円(1,820円)	2022年7月1日出荷分より
		720ml	● 価格変更	(旧) 875円(810円)⇒(新) 918円(850円)	
創健社	oh! ツナ	90g	● 価格変更	(旧) 432円(400円)⇒(新) 464円(430円)	2022年6月1日出荷分より
	五穀大黒スープ	8g×4			
	けんちん汁 みそ仕立て	10g×4	● 価格変更	(旧) 605円(560円)⇒(新) 626円(580円)	
	メイシー かぼちゃのスティックポーロ	40g	● 価格変更	(旧) 173円(160円)⇒(新) 184円(170円)	
マルヤス	トコゼリーセット	6個入り	● 価格変更	(旧) 1,242円(1,150円)⇒(新) 1,318円(1,220円)	実施済
		8個入り	● 価格変更	(旧) 1,620円(1,500円)⇒(新) 1,728円(1,600円)	
		16個入り	● 価格変更	(旧) 3,186円(2,950円)⇒(新) 3,402円(3,150円)	
		24個入り	● 価格変更	(旧) 4,752円(4,400円)⇒(新) 5,076円(4,700円)	
チョコー	長崎みそ	1kg	● 価格変更	(旧) 756円(700円)⇒(新) 832円(770円)	2022年6月1日出荷分より
健康フーズ	花梨入のど飴	100g	● 価格変更	(旧) 270円(250円)⇒(新) 292円(270円)	2022年6月1日出荷分より
青い海	天糖太陽	500g	● 価格変更	(旧) 346円(320円)⇒(新) 378円(350円)	2022年9月1日出荷分より
竹本油脂	太香 胡麻油(缶入)	1,400g	● 価格変更	(旧) 2,538円(2,350円)⇒(新) 2,808円(2,600円)	2022年7月1日出荷分より
	太香 胡麻油(ペットボトル入)	450g	● 価格変更	(旧) 896円(830円)⇒(新) 994円(920円)	
	太白 胡麻油	1,400g	● 価格変更	(旧) 2,538円(2,350円)⇒(新) 2,808円(2,600円)	
	太白 胡麻油	450g	● 価格変更	(旧) 896円(830円)⇒(新) 994円(920円)	

◎定番変更					
メーカー名	商品コード	商品名	内容量	入数	変更内容
桜井食品	2611	有機 チクピー豆(ひよこ豆)	500g	12	弊社都合により特別注文品扱いに変更

◎製造休止のご案内				
メーカー名	商品コード	商品名	備考	実施時期
マルシマ	2315	北海道産有機 小豆 200g	弊社都合により製造休止	実施済
	3658	さらっとごまドレ 280ml		在庫消化後

◎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
マルコ物産	2356	大分県産 原木椎茸スライス 20g	弊社都合により取扱中止	在庫消化後

お詫びと訂正

2022年4月号のまるしま通信に掲載した内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

1面 リニューアル商品のご案内 「漬かるんで酢」販売価格変更 (誤) (旧) 562円(500円)⇒(正) (旧) 540円(500円)

おすすめレシピ

普段使いのちらし寿司

鰹の干物を使ったお手軽ちらし寿司。
お弁当に入れたり、日常ごはんとしてぜひ作ってみてくださいね。

使用商品

1620
すし酢
500ml
562円(520円)

2328
有機いりごま (白)
50g
227円(210円)

【材料 (4人分)】

ごはん	2合分	大葉	5枚
鰹の干物	1尾	白炒りごま	大匙1
きゅうり	1/3本	すし酢	70ml
みょうが	1本		

【作り方】

- ①ごはんを炊く
- ②鰹の干物を焼いて粗熱が取れたら身をほぐしておく
- ③きゅうりとみょうがを薄切りに、大葉を千切りにする
- ④ボウルに①、②、③、すし酢を入れうちで混ぜながらさっくりと混ぜる
- ⑤ごはんが人肌程度に冷めたら出来上がり

〇×△コラム

コロナ禍の巣ごもりで家飲みが増えている。外飲みより明らかに会話が少なく(我が家だけではないと思う)、店で他のお客さんへの配慮や帰路に駅の階段の上り下りなど歩く運動量が減る一方で酒量は増えてゆく。ロシア男性の平均寿命は68.2歳(日本は81.5歳)で世界の国のなかで100位を超えていて、これは明らかにウオッカの飲みすぎが影響していると言われている。さらにウクライナへの軍事侵攻でロシア人男性の平均寿命は縮むかもしれない。酒は穏やかに適度に飲みたいものである。(モクさん)



食にまつわるお話 ～梅雨～



もうすぐ梅雨の時期がやってきます。ジメジメした雨が続き、なんだか気分が晴れないという方も多いのではないのでしょうか。この時期は体調不良が起こりやすい時期でもあります。今回はそんな梅雨の時期にも負けない食事についてお話ししていきたいと思います。

「気象病」という言葉を耳にしたことはありませんか？気象病とは気温、気圧、湿度などの天気の変化により起こる体調不良のことをいいます。梅雨の時期は雨が長く続いたり、気圧が低くなったりすることも多く、気象病が起こりやすいと言われています。

この体調不良は自律神経の乱れが原因で起こります。自律神経は交感神経と副交感神経の2種類から構成されており、主に交感神経は緊張や興奮、運動しているときに働き、副交感神経は食後や休息中に働きます。自律神経の乱れは、交感神経と副交感神経の切り替えが上手くできない時に起こります。気象病の症状は人によって異なり、心身問わず様々な不調を伴います。主な症状として、食欲不振、体のだるさ、むくみ、下痢、頭痛、不安感、めまい、不眠などが挙げられます。

梅雨の時期を元気に過ごすためには、毎日の食事が重要になってきます。今回はよく起こりやすい症状別に、食事のポイントをご紹介します。

【食欲不振】

湿度が高いと体内の消化吸収や水分代謝が上手くできなくなり、消化不良になりがちです。無理せず食べやすいものを食べましょう。おかゆやうどんなど消化の良い炭水化物のほかに、内臓の機能を修復するために必要であるたんぱく質も一緒にとることがおすすめです。ま

た、ビタミンB1をとることでエネルギー代謝を亢進させ、食欲を取り戻す働きがあります。味の濃いものや脂肪分が多いものなどは胃腸に負担がかかるため、なるべく避けるようにしましょう。

おすすめの食品

- ・玉ねぎ、ねぎ…食欲を増進し、ビタミンB1の吸収を高める。
- ・豚肉…疲労回復、エネルギー代謝に必要。



【体がだるい、不眠、ストレス】

低気圧が続くことで、自律神経が乱れて副交感神経が優位になりがちです。日中でも体が休息した状態になり、だるさや眠気を感じてしまいます。朝カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、軽い運動などを行ったりすることで、日中に交感神経を優位にさせ、夕方から夜にかけて副交感神経を優位にさせていくという本来のリズムを取り戻せるようにしましょう。また、疲れが溜まるのは、疲労物質が体内に蓄積され、代謝が上手くいっていないからであるとも言われています。代謝を高めるために、パントテン酸などのビタミンやミネラルをとることを意識しましょう。

おすすめの食品

- ・ピーナッツ、アボカド…エネルギー代謝を促す。
- ・大豆製品、バナナ…睡眠に関わるホルモンのメラトニンを



合成する材料となる。



梅雨に起こりやすい体調不良を改善するための食事のポイントをご紹介します。毎日の食事に今回ご紹介させていただいた食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。栄養バランスの取れた食事をとるように心がけ、梅雨に負けない体を目指しましょう。

Event Calendar

2022	5	●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●	
		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	
		日	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	月	火	
		みかんの日	新茶の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日・立夏	カレーの日	生パスタの日		ごぼうの日			豆腐の日	十二菜の日			鮎の日		いなり寿司の日	ホタテの日		こんにゃく麺の日	小満			天ぷらの日		プルーンの日	小松菜の日			味噌の日	そばの日
		●新月 1日(日)	30日(月)	●満月 16日(月)																													
2022	6	●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●		●	
		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		
		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	月	火	水	木		
		釜飯の日	甘露煮の日	アジの日		みかんの日	芒種	生パスタの日	お米の日	岩牡蠣の日	イカの日	麺の日			生姜の日	麦とろの日	いなり寿司の日	ホタテの日		さくらんぼの日	ワインの日	夏至	カニの日	天ぷらの日	カレーの日			ちらし寿司の日	佃煮の日		味噌の日		
		●満月 14日(火)	●新月 29日(水)																														

二十四節気

芒種(6月6日) …稲や麦など穂の出る穀物の種をまくどされていた時期。梅は黄色く色づく頃。
夏至(6月21日) …北半球では1年で最も昼が長く、夜が最も短い日。⇒冬至

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。