



2013年 5 月 号

マルシマカレンダー

5

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

6

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

満月&新月カレンダー

新月●5月10日(金) 満月●5月25日(土)

今月のトピックス

信頼の有機JAS認定品

有機純正醤油

- ★新規取扱商品のご案内
- 有機玄米小豆ごはん
- 玄米五目ごはん
- 有機玄米ごはん

知って おきたい! 放射能の正しい知識

シリーズ 森羅万象の旅

○×△コラム 【TPPについて】

これからの季節 「醸造酢の力!!」で健康に

酢

おいしい料理を 手軽に! マルシマレシピ



信頼の有機JAS認定品

有機純正醤油

代々受け継がれた100年近く前に造られた杉桶に仕込み、じっくり熟成させた本醸造の有機醤油、こだわりの逸品です。有機純正醤油は2001年9月に誕生! 13周年を迎えます。

厳選された大豆、小麦、食塩だけを使って、じっくり時間をかけて熟成させているから、おいしくてからだにやさしい醤油です。

原料の
こだわり

有機JASマーク



有機大豆

有機小麦

食 塩

原材料名《有機大豆》安心の有機栽培大豆を使用。
もちろん遺伝子組み換えでない。(アメリカ・カナダ産)
《有機小麦》安心の有機栽培小麦を使用。(アメリカ・カナダ産)
《食 塩》ミネラル分を含む天日塩。(メキシコ産)



150ml
357円(340円)



550ml
609円(580円)



1L
956円(910円)

◆ 有機栽培って? ◆ 田んぼや畑に3年以上認定されていない農薬や化学肥料を使っていないこと。化学的に合成された農薬や肥料を用いず、有機肥料を施して作物を育てる栽培方法。

製造の
こだわり

醤油造りに最適な気候・風土にめぐまれた小豆島で醤油の麹菌に最適な三十石杉桶で2夏以上じっくり熟成しております。



若杉ばあちゃんのおすすめのお店

●しょうゆ
マルシマの有機純正醤油(濃口)
遺伝子組み換えをしない有機栽培の大豆と小麦を、天日塩と仕込み杉の古桶でじっくりと熟成させている小豆島のしょうゆ。(183ページより)



若杉ばあちゃん直伝!
春夏秋冬、体にいい
「食べ物」「食べ方」満載!

有機純正醤油が「若杉ばあちゃんのおすすめのお店」で紹介されました。遺伝子組み換えをしない有機栽培の大豆と小麦を、天日塩と仕込み杉の古桶でじっくりと熟成させている小豆島のしょうゆ。(183ページより)

商品コード	商品名・JANコード	価格(本体価格)
7561	若杉友子の「一汁一菜」食養生生活 若杉友子著 JANコード 9784391 142617	1,365円 (1,300円)



New! ★新規取扱商品のご案内です!

●有機玄米小豆ごはん ●玄米五目ごはん ●有機玄米ごはん

★圧力釜で炊くことにより、もちりとした食感で、美味しくお召し上がりいただけます。

★浄水器を通した水を使用して炊飯しておりますので、素材の味をお楽しみいただけます。



有機玄米小豆ごはん

国内産有機栽培玄米に国内産有機小豆を混ぜて炊いた、小豆のほのかな甘みを感じる玄米ごはんです。

●原材料:有機玄米、有機小豆



玄米五目ごはん

国内産有機栽培玄米を使用し、五目風のご飯に仕上げました。国内産野菜(ごぼう、人参、椎茸、切り干し大根)を本醸造醤油で煮込んだ、シブシブな具材の五目ごはんです。醤油の風味が美味しさを引き立てます。

●原材料:有機玄米、ごぼう、人参、椎茸、切り干し大根、醤油(大豆、小麦を含む)



有機玄米ごはん

国内産有機栽培玄米100%で、じっくり炊きあげた玄米ごはんです。

●原材料:有機玄米

メーカー名	商品コード	商 品 名 ・ J A N コード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
コジマフーズ	4167	有機玄米小豆ごはんレトルト JANコード 4905903 000538	160g	20	242円 (230円)	1年
	4426	玄米五目ごはんレトルト JANコード 4905903 000545	160g	20	252円 (240円)	1年
	4812	有機玄米ごはんレトルト JANコード 4905903 000026	160g	20	231円 (220円)	1年

◎仕様変更

メーカー名	商 品 名	内容量	変 更 内 容	実施時期
日新製糖	沖縄産 粉末黒砂糖	300g	● 価格変更 旧価格 357(340)円 ⇒ 新価格 389(370)円	2013年6月1日 出荷分より
コジマフーズ	有機玄米よもぎもち	6切	● 意匠変更 印刷フィルムによる包装から紙シートを入れて 透明フィルムで包装するタイプに変わります。	在庫消化後
NDHアサバ	スキンローションS	120ml	● 容器変更 ガラス部分に薄い白色塗装をしておりましたが、 フロスト加工(磨りガラス状)になります。 残量が確認しやすくなります。 容器サイズ、処方、価格、JANコードなど 変更ございません。	在庫消化後
	へちま水			
	きゅうり水			
	パールミルク	100ml		
	フィットクリーム	40g		
サンコー	野菜せんべい	55g	● 商品名、包装デザイン一部変更 《新商品名》野菜スナック(商品コード 7231) ● ケース入数 12 ⇒ 15	在庫消化後

◎製造中止商品のご案内

メーカー名	商 品 名 ・ 備 考	実施時期
マルシマ	ころもせんべい 40g 弊社都合により製造中止	在庫消化後

知って
おきたい!



◆放射能の正しい知識◆

第3章 放射線の人体への影響

(1) 放射線に対する組織の感受性

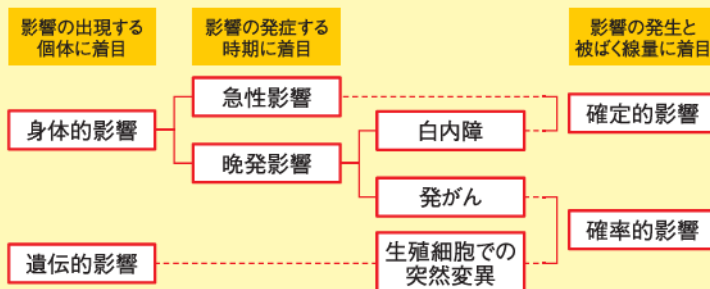
放射線が体に及ぼす影響は、体の組織や臓器によって異なります。放射線に対する影響度の違いを放射線感受性といいます。放射線に対する感受性は、

- ①細胞分裂の頻度が高い組織ほど感受性が高い、
 - ②将来行う細胞分裂の数が多い組織ほど感受性が高い、
 - ③形態・機能が未分化な細胞ほど感受性が高い
- といわれています。この法則は「ベルゴニー・トリボンドーの法則」と呼ばれています。分裂が盛んな血液や骨髄などの造血器、皮膚、消化管粘膜などの組織は放射線感受性が高く、一方、分化が終了している筋肉組織や神経組織は放射線感受性が低いことが知られています。

(2) 放射線影響の分類

私たちが放射線を浴びた場合、被ばくした線量に依存し、時間経過とともに様々な人体影響が現れます。放射線を浴びた本人のみに現れる影響を身体的影響、その子孫に現れる影響を遺伝的影響といいます。また、放射線影響が現れるまでの期間により、急性影響と晩発影響に分類することができます。放射線影響の発生と被ばく線量に着目した場合には、確定的影響と確率的影響に分類することができます。

■放射線影響の分類



尾道市医師会・広島県医師会

シリーズ 森羅万象の旅

(株)地湧社の書籍

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。

2 私は常に突然変異する

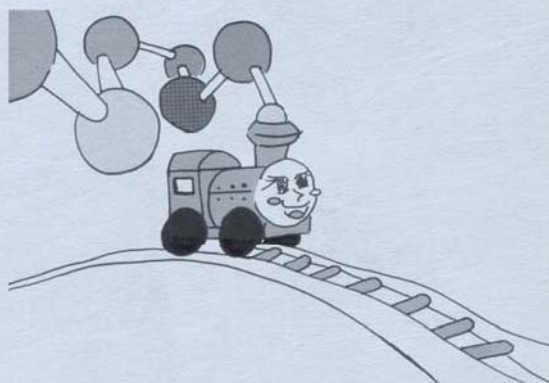
人体にある細胞のうち、どれか一つだけを取り出して、遺伝子DNAの二重螺旋をヒモ状に直線に並べたとすると、約90センチのリボンになる。このDNAリボンをつなぎ合わせると、人間一人で実に500億キロメートルに及ぶ長さになる。この距離たるや、地球から出発すると、太陽系で最も遠い冥王星を突き抜けて、その10倍もの遥か彼方まで行ってしまうほどのものだ。

DNAの分子は自己複製する。生物体に短い寿命があるのと異なって、DNA分子の寿命は一万年から100万年の単位で考えなければならない。そして一億年の間生き続けることもあるし、理論的には50億年の存続さえも可能なのだという。

こうした側面に着目して、自己複製子DNAこそが実体であって、個体はDNAが遠隔操作する乗り物にすぎないという考え方が登場する。

リチャード・ドーキンスの言う「利己的な遺伝子」である。

この考え方によると、私たち人間も、動物も、植物もDNAを運ぶためのロボットにすぎないということになる。「彼ら(DNA)の維持ということこそ、われわれの存在の最終的論拠なのだ。」



○×△コラム 【TPPについて】

海外から安価な商品が入ることによって今以上にデフレになる可能性が大である。アメリカなどから安い農作物が入ることで日本の農業に大きなダメージを与え、農業の衰退につながる。併せて食品添加物、遺伝子組み換え、残留農薬の規制緩和で食の安全性も問われる。

海外に頼らない農業、食の安全性を私たち一人ひとりがもっと真剣に考えていかなければならないのではないかな。

(リトルブラック)



一伝統の醸造を継承した一

これからの季節「醸造酢の力!!」を上手に使って健康に過ごしましょう。

知っていますか? 醸造酢の力!!

殺菌力が強い **食欲増進作用** **減塩効果** **ビタミンC破壊酵素抑制作用**

お酢の
効用

酢は疲労回復に有効です。激しい労働で汗をかいたり、病気になり食欲がなくなった場合、酢料理は食欲を取り戻してくれます。他にも酢は乳酸を分解し、腰痛・高血圧の予防に役立つと共に肩凝り・筋肉痛・不眠・便秘等にも良いといわれています。醸造酢には、このような働きがあるとされていますが、合成酢には、このような働きはありません。

～マルシマのこだわり～

マルシマでは創業明治17年の伝統ある醸造蔵にて「命を育む農産物」である「有機栽培米」だけを原料にお酒造りから始める伝統製法にて造っています。手間と時間のかかる「静置発酵」は機械で強制的に造る場合と比べ、約70%ぐらいいろくお酢ができません。マルシマの「純米酢」はお米の旨味を大事にしてお酢造りに6ヶ月以上もかけて造る為、さらに少ししかできませんが栄養豊かで、おいしいお酢になります。

米酢独特の芳醇な香りと口当たり、そして旨みを引き出しました。



玄米酢

500ml
945円
(900円)



まろやか酢の物酢

300ml
399円
(380円)



かけるだけでおいしい酢の物酢

500ml
662円
(630円)



有機米でつくったおいしいお酢

500ml
599円
(570円)



有機純米酢

300ml
378円
(360円)



有機純米酢

500ml
525円
(500円)



有機純米酢

900ml
840円
(800円)



有機純米酢

1.8L
1,428円
(1,360円)

★お酢をつかったレシピ

『揚げ茄子のさっぱり“和のころ”漬け』



有機純米酢
500ml
525円
(500円)



- ① 水、和のころ、酢を鍋に入れ1分程沸騰させる。
- ② 茄子を横半分に切り、それぞれを1/4から1/6の大きさに切る。塩を振ってしばらくおき、水気を拭き取り、180度の油で揚げます。
- ③ 千切りした生姜を①に加え、②も熱いうちに加える。
- ④ 荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 大根おろしを添えていただく。

レシピで
使用した
商品

純正本かえし
和のころ
550ml
900円
(857円)



【材料】作りやすい分量

- 茄子…3本
- 和のころ…100cc
- 酢…80cc
- 水…80cc
- 生姜…2かけ
- 油…適量
- おろし大根…適量

★かけるだけでおいしい酢の物酢レシピ

『大豆ときざみ昆布のマリネ』



かけるだけでおいしい
酢の物酢
500ml
662円
(630円)



- ① きざみ昆布は表示通り戻す。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは放射線状にスライスする。
- ③ 容器に全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で30分以上おき、塩、こしょうで味を調える。

【材料】作りやすい分量

- 大豆の水煮…120g
- きざみ昆布…15g
- 人参…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- 「かけるだけでおいしい酢の物酢」…200cc
- 塩・こしょう…適量

レシピで
使用した
商品

きざみ昆布
30g
284円
(270円)



まじめにおいしい

マルシマ

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 http://www.junmaru.co.jp