

マルシマカレンダー

12							1						
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	31	

満月&新月カレンダー

新月●12月3日(火) 満月●12月17日(火)

今月のトピックス

マルシマのレンコン粉末入り
しょうが湯

新規取扱商品のご案内

エミュール
ミネラルバスパウダー
トライアル/ポップボックス入り

○×△コラム

【レストランメニューの書き間違い】

若杉友子さん講演会レポート②

マルシマのレンコン粉末入り しょうが湯

マルシマの生姜湯は東洋思想の陰陽論により本来陰性である生姜を十分に熱を加えて乾燥させ、「より陽性の生姜」にすることから始まっています。また「一物全体食」の考えより、生姜を皮ごとすりおろして使用することで、皮や繊維に有効成分の7割があるとされている生姜の力を余すことなく引きだしております。従ってショウガオールは十分に含まれていると考えています。寒さで冷えた冬のカラダにやさしい『温かいしょうが湯』を年中通してご愛飲ください。

NHK番組あさイチにて
“イチおし 食べなきゃ損! れんこんの底力”
として紹介されました。

日本一のれんこんの産地・茨城県のれんこん農家では、古くから、かぜをひいてのどが痛いときにはれんこんの絞り汁を飲むという習慣があります。のどの痛み、イガイガが緩和するそうです。これは、ポリフェノールの抗酸化作用が影響しているのではないかと考えられています。



しっかりと加熱してトロ〜りおいしい「れんこんくず湯」



箱入 (15g×5)

れんこんくず湯

花梨入り しょうが湯



箱入 (20g×18)



袋入 (20g×5)

しょうが湯



箱入 (20g×18)



袋入 (20g×5)

黒杜仲しょうが湯



袋入 (100g)

♡♡♡ カラダ思いシリーズ ♡♡♡

オリゴしょうが湯



箱入 (15g×16)



袋入 (15g×6)

あずきちゃん



箱入 (15g×12)



袋入 (15g×4)

生姜湯(有機生姜使用)



箱入 (20g×12)



袋入 (20g×4)

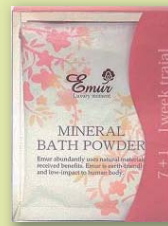
New! ★新規取扱商品のご案内です!

ミネラルバスパウダー

トライアル／ポップボックス入り

ソルトレイクのミネラルと11種類の植物エキスから
作られた天然由来成分のバスパウダー。

1億5千万年前の塩湖の恵み、天然・無添加の
やさしさを実感してください。



ミネラルバスパウダー
トライアル



ミネラルバスパウダー
ポップボックス入り



- ★お肌をゴシゴシすることなく、天然ミネラル成分が毛穴とお肌の洗浄!
更に角質までケアをして、スベスベとした滑らかなお肌に整えます。
- ★ミネラル成分できれいに整ったお肌に、天然由来の11種類の植物エキスがグングン浸透!
- ★シャワーで流さずそのままお風呂を上げれば、ボディローション要らずのしっとりスベスベお肌へ。
- ★実際にエステティックサロンでも使われている、本格美肌入浴剤です。
- ★冷房や冬の寒さで冷えた体も芯から温まる! 季節を問わずに年間通してお勧めの入浴剤です。
- ★残留塩素を中和するので、お肌の弱い方やお子様にもお勧めです。
- ★体の皮脂やたんぱく質(角質)だけでなく、浴槽についた汚れまで分解! お風呂のお掃除が簡単に!
- ★残り湯はお洗濯にも使えてエコ&経済的な入浴剤です。



●原材料／ミネラル塩、ココヤシ果実、アロエベラエキス-2、レモンエキス、ヤシ油、レモン果皮油、水、ローズヒップ油、ブドウ種子油、月見草油、キョウニン油、ホホバ油、マツ種子油(ミネラル塩:グレートソルトレイク、11種類の植物エキス:ヨーロッパ各国)

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
エミュール	8239	ミネラルバスパウダー トライアル JANコード 4560337 400059	25g×8	50	1,890円 (1,800円)	製造日より 1080日
	8234	ミネラルバスパウダー ポップボックス入り JANコード 4560337 400066	25g×20	16	5,250円 (5,000円)	

オーガニック べに花香味ドレッシング和風



有機米酢のさわやかさと有機醤油の豊かな風味に、まろやかな有機べに花油を
合わせました。鰹と昆布の旨味も活かした和風のおいしさです。

国内産有機栽培の玉ねぎ・にんにく・しょうがが味に深みとコクを与えています。

サラダ 揚げ物 和え物 お肉 お魚 豆腐 鍋物 などに!

- 原材料／有機米酢(米)、有機醤油(大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む)、有機砂糖、有機食用べに花油、有機玉ねぎ、カツオエキス、食塩(天日塩)、有機にんにく、有機しょうが、酵母エキス、唐辛子、寒天、昆布
- 原材料の一部に小麦、大豆含む
- コレステロール・トランス脂肪酸はゼロ、化学調味料・増粘剤・香料は使用しておりません。



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
創健社	3688	オーガニックべに花香味ドレッシング和風 JANコード 4901735 021741	150ml	12	473円 (450円)	1年

**おせち料理
ご予約受付中**

詳しくは担当営業まで 写真はイメージです。



お願い



年末は宅配便の荷物が混み合います。
従来より早めのご注文をいただけますよう
よろしくお願ひ申し上げます。

◎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	押麦	1kg	• ラベルデザインの一部変更	在庫消化後
	利尻昆布	40g	• 価格変更 旧価格 515(490)円 ⇒ 新価格 588(560)円	2014年 1月4日より
三育	エキストラヴァージン オリーブオイル	450g	• 価格変更 旧価格 2,100(2,000)円 ⇒ 新価格 2,415(2,300)円	2013年 12月1日より
	オリーブオイル詰め合わせ OR-51		• 価格変更 旧価格 4,515(4,300)円 ⇒ 新価格 5,145(4,900)円	
	グルテンバーガー	215g	• 価格変更 旧価格 341(325)円 ⇒ 新価格 368(350)円	
		435g	• 価格変更 旧価格 604(575)円 ⇒ 新価格 662(630)円	

◎サンコーお菓子 定番変更のお知らせ

(特)は特別価格です。

商品コード	商品名	内容量	変更内容
7151	とうもろこしプチクッキー	8g×5連	• 2014年1月よりケース単位の取り寄せになります
7186	芋けんぴ 塩味(9月初旬～5月下旬)	80g	
7116	(特)塩メープルくるみ	53g	
7133	(特)りんごガム	10粒	
7163	黒糖ドーナツ 豆乳入り	72g	
7195	ポップコーン	82g	• 定番商品(1ヶより注文できます)
7140	(特)黒棒(9月初旬～5月下旬)	8本	

◎取扱中止商品のご案内

メーカー名	商品名・備考	実施時期
丸島醤油	オリーブハーブソルト 40g 弊社都合により取扱中止	在庫消化後
ミワケンコー	胚芽化粧石鹸 メーカー製造中止	在庫消化後

○×△コラム 【レストランメニューの書き間違い】

レストランメニューの書き間違い・・・いいのいいの食べ物の仕事はこんな感じで、だいたいね何処で採れたかって、ジュースを何処で絞ったって、エビの種が違っていったってお腹痛くなるわけじゃないし栄養だってそーんなに違わないでしょ。てな乗りで牛や豚だっどこで飼おうが判りやしない、カシミアにウールが少々混ざったって判る人が何人いるのかー、人工のいくらどんぶり山盛りだー・・・というスタンスの経営者ほど外見のこだわりを強く押し出す傾向にあるように思う。材料の調達先や仕入れ業者からいずれ露見するであろうという当たり前の先読みが出来ないほど慣れの感覚は正義を喝破するらしい。

そういえば若杉ばあちゃんが言った、習慣を変えれば体質が変わる、体質が変われば精神が変わると。

更に人の精神が変われば世の中が変わる、世の中が変われば気候が変わると！

もくさん

「食べ物を変えれば 人生が変わる」

～若杉友子さん講演会を聴いて②～



笑顔で話される若杉さん

● 「昔の女性はね、50歳まで子供を産んでいたの」と若杉さんはいいます。日頃“不妊治療に通う夫婦が増えている”というニュースを耳にする私にとっては耳を疑う言葉でした。若杉さんのお話では、今の人は総じて基礎体温が低いとのこと。これは女性の子宮を冷やし、受精の可能性を低くする原因になっているそうです。「今の女性の子宮はね卵子、精子にとっては冷蔵庫みたいなものなのよ。」と若杉さんは言います。確かに、そんなに冷たいところに生命は宿らないでしょう。私も基礎体温の低下による女性特有の様々な病気について少しは知っていましたが、若杉さんのお話を聞いて「ああ、そういうことだったのか」と納得しました。

若杉さんはこう続けました。「基礎体温の低下は女性だけの問題じゃないのよ。男性の精子も減るの。不妊はね、女性だけの問題じゃないのよ」愕然としました。「えっ本当!?!」と、正直に驚きました。「今の若い人はね、ご飯じゃなくてパンを食べるでしょ、あれはダメよ。米を食べなさい、米。あと塩と味噌。人間、米と塩と味噌で十分なんだから。ご飯と塩と味噌が身体を温めるのよ」と若杉さんは言います。その土地で育った野菜や野草をさっと塩茹でする。お米はなるべく精米を行わず玄米を、身体に合わなければ分づきのもの食べる。旬のものは余計な味付けなんてしないで塩だけつけてそのままいただく。味噌は大豆の発酵食品で、大豆は発酵が進めば進むほど、人の身体に馴染むようになる。と言うお話でした。その土地で採れた物を余す所なくすべていただく。身体に必要な分だけ。つまり、身土不二。一物全体。一汁一菜。当社でも掲げている理念です。近年の一般的な食事を考えると季節を考える事なく好きなものを好きなときに食べられるという利便性は裏を返すと、人体にとってあまり有益ではないのかもしれないと、考えさせられます。そして、昔ながらの食生活。米、味噌、野菜、少しの魚。これらを実践する事で病気知らずの医者要らず。身体が元気になって健康になる。いや、もとに戻ると言った方が適切かもしれません。



「若者にも負けない」と前屈をする若杉さん

「肝腎要(肝心要)」とはよく言ったもので、若杉さんの食養法は人にとって要の臓器であるところの肝臓と腎臓を壊す事無く生活でき、様々な疾病の予防になる。まさに

「食べ物を変えれば人生が変わる」

というお話でした。全てを実践するのは難しそうなので、できる所から少しずつマネしてみようかなと思いました。

商品部 平光 貴一