

健康家族のおてつだい！！
食べものこだわりショップ

和楽屋

SAFETY & QUALITY FOODS

熊本市北区武蔵ヶ丘8丁目6番5号

Tel 096-339-3604 Fax 096-339-3647



定休日 毎週 木曜・日曜・祝日 営業時間 午前10時～午後6時

九州自然食品共同組合加盟店

<https://www.warakuya.com/>

Since 1984

和楽屋からのメッセージ

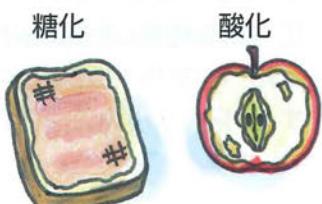
健康で人生100年を目指しましょう

人生100年時代になり、元気に活躍する高齢者が増えてきましたが、元気に生活できる“健康寿命”は、女性は75歳、男性72歳という現実が。そこで、100歳まで「元気で長生き」するための知恵を紹介します。

お元気な長寿の人々に共通することは、「自分の足で歩き」「自分の頭で考えられる」こと。この2点に尽きます。どちらが欠けてもダメで、2つがそろうことで、長寿が叶うといいます。

言い換えると、「元気で長生き」するためには、骨粗しょう症と認知症をいかに予防するかが鍵になります。

老化を促進させるのは細胞を劣化させる「酸化」という現象とタンパク質が糖と結合して劣化し、シワやたるみの原因となる「糖化」という反応です。酸化と糖化をなるべく避けて、ストレスにさらされ過ぎない生き方を心がけたいものです。



まずは脂質良い油で脳のゴミを引き剥がしましょう

食べ物に含まれる重金属や、呼吸で取り込まれる大気汚染物質は、脳のゴミになります。そうした不要なものは解毒する必要がありますが、脳は65%が脂質でできているため、油でクレンジングして、脳のゴミを引きはがしていく必要があります。脳にたまつた毒を良い油を入れることで排出するのです。

オメガ3脂肪酸といわれる体内で合成できない不足しがちな良質の油を、積極的にとるようにしましょう。アマニ油、エゴマ油、青魚に含まれるDHA、EPAです。アマニ油やエゴマ油などのオメガ3の油は、毎日スプーン1杯ほどを加熱しないで飲むようにしましょう。脳が解毒されます。またオメガ9脂肪酸のオリーブ油は脳の炎症を抑えるオレオカンタールという成分や抗酸化物質が豊富に含まれています。加熱しても酸化しにくいので発がんのおそれがある過酸化脂質になりにくいのも特徴です。やはり積極的にとりましょう。



令和6年2月号

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

◆◆◆◆営業のご案内◆◆◆◆

ピンクの網掛けがお休みです。
日曜、祭日と毎週木曜日は定休日とさせていただいています。
Wスタンプセールは金曜日に行います。



毎週金曜日はWスタンプセール実施中です。

●元気で長生きにカルシウムを補いましょう

私たちの体の中を流れる血液は健康の源です。その血液の健康(弱アルカリ性の状態)を保つのがリン(P)とカルシウム(Ca)です。

このどちらかが欠けても良くありませんか私達の食生活の中でカルシウムが不足しています。したがって、Caを補給するごとが健康の基本といえます。

カルシウムが不足すると血液を弱アルカリ性に保つことができない。そのため体の骨が溶け出して骨や歯がもろくなる。またイライラしたり精神が安定しなくなる。目の毛様体筋など、体全体の筋肉の働きが悪くなったりします。

特に近年は食品添加物としてほとんどの食品に含まれているリン酸塩の取り過ぎによるカルシウム不足が言われています。

●スカイカルシウム (L型発酵乳酸カルシウム)

厚生労働省は、日本人の成人1人あたりのカルシウム必要量を700mgとしています。L型発酵乳酸カルシウムは市販されるリン酸カルシウムの3800倍、炭酸カルシウム6800倍の水溶率があります。また安全性についてもFAOとWHOで評価されています。(使用例)炊飯時、洗米2合に対し添付のスプーン1杯(2g)を目安に加え、普通に炊飯してください。これで約260mgのカルシウムが摂れ普通に摂取したCaと併せて一日必要量が摂取でき、ごはんもふっくらと一段と美味しくなります。粒タイプもあります。



顆粒状130g 4,104円(税込)
顆粒状400g 10,800円(税込)

■ おしらせ

★ 特別予約販売

- 申し込み締め切り 3月2日(土)までにお願いします
- 商品引渡し日 3月6日(水)から行います



今月のおすすめ商品 I

和楽屋は安全でおいしい食べ物・安全な化粧品をお届けします。

● 麻生タカノ ショットワンカフェエキスプレス

15袋 定価 1,620円

有機コーヒー豆使用。熱湯に浸けるだけで手軽に抽出できるコーヒーバッグ。中煎りのマイルドな酸味と程よい苦み。マイボトルの場合、1袋に熱湯300mlで約30分。専用の抽出器具なしでも美味しく抽出できます。豆の配合にこだわったアウトドアや旅行などにも

特別価格 **¥1,458** (税込)



● マルシマ 純りんご酢

500ml 定価 681円

青森県産りんご果汁のみを原料に、りんごの香りと風味を豊かに感じられる製法で仕上げました。お酢の名醸地として知られる尾道の、創業130年を超える醸造所で仕込みました。甘味料、着色料などの添加物は使用していません

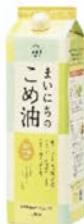


特別価格 **¥612** (税込)

● 三和油脂 まいにちのこめ油

1.00g 定価 1,361円

酸化しにくく揚げ物、炒め物、サラダなど料理のおいしさをクセなく引き立てます



特別価格 **¥1,224** (税込)

● 樽の味 熟成ぬか床スタンダードパック

1kg 定価 702円

漬物屋が実際に使用しているぬか床で、半年間自然熟成させているため。捨て漬けがいらず、誰でも1回目から本当に美味しいぬか漬けが出来上がります。



特別価格 **¥631** (税込)

● 種商 美と巡りの黒米雑穀

30g×7包 定価 513円

黒米と香ばしい黒大豆の深い味わい。もち麦(大麦(国産))、黒米、もち玄米、黒大豆、発芽玄米、オーツ麦、アマランサス、黒ごま、たかきび、はと麦



特別価格 **¥462** (税込)

● 健康フーズ チーズトマト玄米リゾット

1食 定価 439円

トマトの甘みと酸味にマスカルポーネのコクを加えた、イタリア風の玄米リゾットです。北海道製造のマスカルポーネチーズを使用しました。



特別価格 **¥395** (税込)

● 樽の味 十六穀がゆ・茶がゆ

2食 定価 374円

国産原料100%の十六穀とコシヒカリ使用のがゆ。カップ入りなので電子レンジで1分20秒でチン。



特別価格 **¥336** (税込)

● マルシマ 純りんご酢

500ml 定価 681円

青森県産りんご果汁のみを原料に、りんごの香りと風味を豊かに感じられる製法で仕上げました。お酢の名醸地として知られる尾道の、創業130年を超える醸造所で仕込みました。甘味料、着色料などの添加物は使用していません



特別価格 **¥612** (税込)

● 樽の味 もちっとおいしい米粉麺

1食 定価 335円

グルテンフリーの米粉乾麺。茹で時間約5分～6分。



特別価格 **¥301** (税込)

● 健康フーズ 技ありいっぱいおみそ汁

10種 定価 1,361円

焼く・揚げるなどのひと手間加えた野菜のお味噌汁を10種類(:ふんわりたまご、海峡で育ったわかめ、じゅわ～と揚げたなす、ごま香る緑黄野菜、ねばねば野菜、炭火かほる焼なす、日本の採れたてのこ、緑が広がるほうれん草、ごぼうがいっぱい入った豚汁、関西の母の味 かす汁)の味で詰めあせました。



特別価格 **¥1,225** (税込)

● 樽の味 とってもおいしいホワイトソース

360g 定価 702円

小麦も乳も使用していないホワイトソース。シチュー(2人前)やグラタン、ドリア、チキンのホワイトソース煮などに。アレルギー特定7品目不使用。



特別価格 **¥631** (税込)

● 創健社 ベジタブルカレー(甘口・中辛)

2食 定価 713円

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しづりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。(甘口、辛口)



特別価格 **¥641** (税込)

● みんなであらいと 米ぬか酵素洗顔クレンジング

70g 定価 2,310円

毛穴の汚れや角栓もキレイになって、洗い上がりはしっとりスベスベ肌に。泡立ちネットを使えばモコモコ泡立ちますそして洗い流した排水は有益な微生物が分解してくれるでの、お肌をキレイにするだけではなく、排水管をキレイに、川をキレイに、自然界をキレイにします。



特別価格 **¥2,080** (税込)

今月のおすすめ商品Ⅱ

和楽屋が自信をもっておすすめする健康維持食品です。

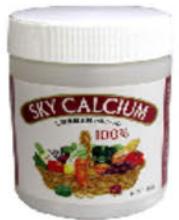
NO 131・132 【メーカー】スカイフード

スカイCa(顆粒・粒)

容量 360g 定価 ￥10,800
130g ￥4,104

お勧めポイント

発酵法で砂糖大根を原材料に作られるL型乳酸カルシウムは、動物由来の原材料は一切使用していません。だから、体に優しく、吸収率に優れ、お料理に使えるカルシウムです。ご飯を炊くときに混ぜれば家族全員が補えます。



【特別価格】 360g ￥9,720 115g ￥3,694

NO 142 【メーカー】(株)命泉本舗

命泉

容量 240粒 定価 2,376円

お勧めポイント

にんにくを蒸黒焼きにしたものに、真珠貝微粉末(カルシウム)を加えた滋養優秀な健康食品です。にんにく特有のにおいがありません。毎日6粒ぐらいを続けてください。



【特別価格】

￥2,139

NO 136 【メーカー】B&S

プラズマローゲン60粒

容量 90粒 定価 8,650円

お勧めポイント

プラズマローゲンとは、あらゆる動物の全組織にあるリン脂質(細胞の細胞膜を形成している主成分)です。特に脳神経細胞に多く含まれています。ホタテから抽出したホタテ由来プラズマローゲンには、記憶力を維持する機能があることも報告されています。



【特別価格】 ￥7,785

NO 139 【メーカー】太陽食品

板藍根<バンランコン>

容量 1g×36包 定価 3,186円

お勧めポイント

板藍根は、板藍根・甘草・生姜・ビタミンC・ナイアシン等を配合した季節の変わり目や寒気が気になる方に！健康食品ですのでお薬の苦手な方や、お子様にも安心してお使いいただけます。



【特別価格】

￥2,867

NO 141 【メーカー】太陽食品

板藍根茶

容量 5g×14袋 定価 1,437円

お勧めポイント

板藍根のお茶が新発売！季節の変わり目や寒気が気になる方に！健康食品ですのでお薬の苦手な方や、お子様にも安心してお使いいただけます。



【特別価格】

￥1,293

NO 133 【メーカー】やまと酵素Crest(株)

セイエイ 特釀(期間限定販売)

容量 720ml×2本 定価 9,288円

お勧めポイント

植物原料に含まれる植物性酵素群はもちろん有機アミノ酸群、ビタミン群有機ミネラル等健康の維持、栄養の補給に重要な成分が豊富に含まれています。



￥8,359

NO 135 【メーカー】大和酵素

酵源

容量 30包 定価 3,888円

お勧めポイント

胃の消化を樂にする、たんぱく質分解酵素(プロテアーゼ)、脂肪分解酵素(リバーゼ)、炭化水物分解酵素(アミラーゼ)などの消化酵素を、簡単に手軽に補給することができます。



【特別価格】 3g×30包入り

￥3,499

NO 137・138 【メーカー】オーサワジャパン

植物性乳酸菌生成エキス

5ml×30包 定価 4,860円

お勧めポイント

腸内乳酸菌をサポートする植物性乳酸菌のサプリメント。16種類の乳酸菌を豆乳で発酵させ1年間熟成後、有効成分のみを独自製法で抽出しました。液体タイプ植物性乳酸菌。そのまま、または水などで薄めて、1日1～2包を目安にどうぞ。しいタイプの乳酸菌食品。



【特別価格】 ラクティス(5ml×30)

￥4,380

NO 140 【メーカー】島本微生物工業(株)

ハトムギ酵素(顆粒)

容量 2.5g×60包 定価 4,968円

お勧めポイント

ハトムギ酵素は、美容によいアミノ酸が多く含む国産ハトムギと、国産有機穀物ハトムギ、国産有機ハトムギ若葉、そしてお腹の健康をサポートするフルーツ酵素、オリゴ糖、有胞子性乳酸菌の6種類の原料をブレンドした「体の内からきれい」を提案する美容サプリメントです。



【特別価格】

￥4,472

NO 142 【メーカー】大和酵素

K-1乳酸菌青汁

容量 30g×30包 定価 1,280円

お勧めポイント

九州産の大麦若葉とケールを使用し、さらにお米由来の植物性乳酸菌K-1、イソマルトオリゴ糖を配合した、口当たりがよく、スッキリとした味わいの美味しい青汁です。保存料・香料・着色料不使用。残留農薬280種類検査済みです。



【特別価格】

￥1,152

化粧品が値上がりします。ご理解の程お願いします。

OLIVE OIL For Beauty Care

無添加 ベビーオイルとしてもお使いいただける、
100% 純粋オリーブオイルです。

100%純粋なオリーブオイル

天然純粋オリーブオイル100%純粋の化粧用オイルで
完全無添加です。

赤ちゃんから大人まで、肌質問わず幅広くお使いいただけます。オリーブオイルはヒトの肌成分と近い性質なので、浸透力がよく、さらっとなじんでべたつかないやさしい使い心地です。

髪や手の肘、足の踵やネイルケア
一家に一本是非いかがですか。

シンプルケア派
の方へお勧め

化粧用オリーブオイル
30ml (税込)

1,210円

化粧用オリーブオイル
200ml (税込)

4,620円



数量
限定

フローテセット

6,160円相当(税込)

特別限定価格

4,400円 (税込)

フローテA (角質ケア洗顔料)
4,400円(税込)

微粒子の天然ミネラル成分で古い角質を取りのぞき、つるつるの肌感と透明感の感じられる肌に。保湿成分配合で、うるおいが続く肌に導きます。

サボンエフ (石けん)

1,760円(税込)

マリンシルト(吸着成分)の吸着効果で毛穴の奥までスッキリ汚れを落とします。低刺激でつっぱらず、しっとり洗い上がります。

エバヌール

原点は水。

元祖の洗顔料はおもずさん。
だから、「エバヌール」。

成分の約80%が
お水のクリーム
界面活性剤・植物油
エタノール・香料
不使用



オリーブ農園から誕生したフレッシュな天然成分使用
オリーブ葉なら
しっとりさらさら!
潤ってべたつかない!

アルコールフリー パラベンフリー オリフェノールリッチ

さっぱりタイプの化粧水

乳液要らずの天然化粧水!
岡山牛窓自社農園産 オリーブ果汁配合

しっとり滑らかなお肌へ

天然保湿成分がお肌の潤いを守る

ご当地
コスメ

あなたはどっち派?

オリーブ果汁配合
果汁水

OR

オリーブ葉エキス配合
銀葉水



しっとりとした
使用感が好き
シンプルにケアしたい
ボディにも使いたい
油分も水分も
不足気味
ローマカミツレの香り

オリーブマノン オリーブリーフローション (銀葉水) <化粧水> 180ml 本体価格￥1,000 (+税)



お肌を
引き締めたい
くすみが気になる
インナードライ肌
皮脂が出てるのに
肌がつっぱる
ローズマリーの香り

オリーブマノン グリーンローション (果汁水) <保湿化粧水> 180ml 本体価格￥1,000 (+税)

シコリーブ 薬用スキンクリーム

天然保湿成分シコン、オリーブを配合したクリーム。手だけでなく、
顔や全身の肌荒れでお悩みの方におすすめします。

180g 価格(税込): 2,200円

80g 価格(税込): 1,100円

