

健康家族のおてっだい！！  
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



令和6年3月号

3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
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きます。  
Wスタンプセールは金曜日に行います。

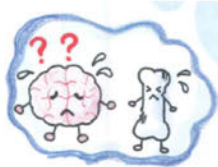


毎週金曜日はWスタンプセール実施中です。

## 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♪  
女性ホルモンの減少は骨密度と  
記憶力にも影響

骨は日々、破壊と形成をくり返し、新陳代謝を行っています。破骨細胞が骨を壊してカルシウムを血液に流出させ、骨芽細胞が壊れた部分にタンパクで骨組みを作ります。特に女性が骨粗しょう症になりやすいのは、子どもに栄養が必要になる妊娠中や授乳期。そして高齢期です。更年期以降は女性ホルモンが低下し、骨の破壊と形成のバランスが崩れやすくなるのです。



予防のためには、骨を作る栄養素をとり続け、運動によって骨ホルモンを刺激すること。

女性ホルモンは記憶力にも関わっており、更年期以降、物忘れや記憶力の低下も引き起こします。

### ビタミンK2で骨密度をアップ！

骨粗しょう症予防にカルシウムとビタミンDが欠かせないことはよく知られていますが、これだけでは骨を作ることはできません。カルシウムが食事の中にたくさんあってもビタミンDとビタミンAがないと吸収されません。



そして吸収されても骨に届かなければ意味がないのですが、そのときにビタミンK2という脂溶性のビタミンが必要です。ビタミンK2は、カルシウムやビタミンDと共に骨をつくる際に欠かせない栄養素です。特

### ●スカイカルシウム

にビタミンK2は体内に蓄えておけないため、毎日摂取する必要があります。さまざまな食品の中でビタミンK2含有且里が飛びぬけて高いのが「納豆」です。毎日一パックを目安に食べるようにしましょう。



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

(健康生活新聞3月号を参考にしました。)

## 機能性表示食品

# プラズマローゲン ハードカプセル

すこやかで笑顔のある毎日をサポート

記憶力<sup>※</sup>の一部を維持する

※空間認知能や場所を理解する能力を指す(高齢の方向け)



プラズマローゲンは、家事や仕事、勉強など日常生活を、スムーズに送るために欠かせない成分です。私たちの体内に存在するリン脂質の一種で、特に脳や心臓など、酸素をたくさん消費する部位に多く存在しています。ところが、プラズマローゲンは年齢とともに減少します。また、「ぼんやり」が多い人も減少していました。

「ぼんやり」は、加齢のみではなく、日常生活の悩みやストレスなどによるプラズマローゲンの減少も、原因のひとつと考えられています。

プラズマローゲンを補って対策しませんか？  
ホタテプラズマローゲン配合のハードカプセル  
60粒 価格：8,640円(税込)

## ■ おしらせ

### ★ 特別予約販売

- ・ 申し込み締め切り 4月2日(火)までをお願いします
- ・ 商品引渡し日 4月8日(月)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。

- チョーコー フリーズドライ味噌汁  
10食 定価 1,707円  
旨味と甘みの調和した長崎麦米合わせ味噌使用。お湯を注ぐだけで簡単に、美味しい“具だくさんの豚汁”をご賞味いただけます。甘味と旨味の調和した“長崎麦米合わせ味噌”を使用して、風味豊かに仕上げました。麦みそ3個、合わせみそ4個、豚汁3個



特別価格 **¥1,536** (税込)

- マルシマ 尾道まぜ麺 3食  
130g(めん90g) 定価 820円  
物性原材料ゼロの即席カレーまぜ麺、尾道生姜まぜ麺、尾道和山椒まぜ麺です。そばろ状にした国産大豆でお肉の食感を再現しています。からだにやさしいやみつきのタレ。複数のスパイスと国産丸大豆・国産小麦を使用した杉桶しょうゆ、国産純りんご酢、広島県産ジャンボにんにくなどが絡み合った、ヘルシーかつ食べごたえたっぷりに仕上げたやみつきになるおいしいまぜ麺です。



特別価格(各) **¥738** (税込)

- 東京ファイブフーズ Vエイドパン  
3個 定価 702円  
卵・乳製品不使用のヴィーガンパンです。しっとりやわらかな食感 かのこあずきのしつかりとした甘み。イーストフード・乳化剤不使用、香料・着色料・保存料不使用、アレルギー特定原料25品目不使用、開封前賞味期間、常温で3ヶ月。プレーン、プレーン&あずき、くるみ&プレーン3個セット



特別価格 **¥631** (税込)

- アリモト 無添加・山田錦せんべい  
25枚 定価 540円  
酒造好適米の最高峰である「山田錦」を100%使用し、添加物を使わず体にやさしいお煎餅に仕上げました。



特別価格 **¥486** (税込)

- ミトク ビオピュール穀物コーヒー  
100g 定価 1,404円  
有機穀物(ライ麦・チコリ・麦芽など)をバランスよくブレンドしたノンカフェインのコーヒー風飲料です。牛乳や豆乳などの植物性ミルクにも溶けやすく、よく合います。



特別価格 **¥1,263** (税込)

- 無双本舗 有機梅干番茶  
8g×20 定価 1,620円  
無双本舗 国産生姜入り梅干番茶・スティック 8g×20。湯飲みに一袋の生姜入り梅干し番茶を入れ、100mlのほどお湯を注ぎ、よく混ぜてお飲み下さい。お好みにより濃さを調整してください。食前や空腹時に1日2杯までを目安にお飲み下さい。小さなお子様には薄めて飲ませてあげてください。



特別価格 **¥1,459** (税込)

- リケン DHA吸収型ブルーベリールテイン  
60粒 定価 3,500円  
吸収効果の高い「吸収型ブルーベリー(ビルベリーエキス)」に、一緒に摂りたい、ルテイン、DHA、ゼアキサンチン、アスタキサンチンを配合した、クリアな毎日を過ごしたい方におすすめの栄養補助食品です。アントシアニンを豊富に含む北欧産のビルベリー果実を100%使用しています。



特別価格 **¥3,150** (税込)

- ムソー 国産有機大豆プロテイン  
280g 定価 2,916円  
クアントバスタ 国産有機まるごと大豆プロテイン・プレーン。水や牛乳120ccに対して、本品20gを良く混ぜてお飲みください。溶けにくい場合は、シェイカーをお使いください。お湯で溶いてもホットプロテインとして美味しくお召し上がりいただけます。ヨーグルトに混ぜても美味しく召し上げられます。



特別価格 **¥2,624** (税込)

- アップワード 自然美人  
200g 定価 3,520円  
『自然美人』は、髪と地肌を優しくいたわりながら、白い髪を美しく染めるヘアカラートリートメントです。自宅へヘアケアトリートメントとして使用するだけで、少しずつ自然な毛染めが可能。嫌なニオイや刺激がなく、トリートメント作用が髪のお手入れを楽しくしてくれます。



特別価格 **¥3,168** (税込)

- ファインK.K ニューナチュラルハミガキ  
140g 定価 1,320円  
歯を磨いてからご飯を食べると食べ物の味が変わってしまうには「ラウリル硫酸ナトリウム」いわゆる合成界面活性剤の仕業です。この歯磨きには「ラウリル硫酸ナトリウム」が入っていません。朝一番の歯磨きに使っていただいても、食べ物の味を変えずに、すっきり健やかな一日をさわやかな息で始められます。



特別価格 **¥1,188** (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 130g 定価 ¥10,800 ¥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 133 【メーカー】やまと酵素Crest(株)

### セイエイ 特醸(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 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 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

胃の消化を楽にする、たんぱく質分解酵素(プロテアーゼ)、脂肪分解酵素(リパーゼ)、炭水化物分解酵素(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 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 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(5ml30) ¥4,380

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 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、美容によりアミノ酸を多く含む国産ハトムギと、国産有機殻付きハトムギ、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 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 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。

KATURA

# 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、うるおいが長く肌に導きます。

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。



エバメール

## 原点は水。

乾燥した肌は回復しません。だから、「水化粧クリーム」。

成分の約80%が水のクリーム。

界面活性剤・香料・防腐剤不使用

お肌を優しく保湿し、水分を逃がさないようにします。



保湿成分が豊富に含まれており、お肌の水分を逃がさないようにします。お肌を優しく保湿し、水分を逃がさないようにします。

オリーブ農園から誕生したフレッシュな天然成分使用

オリーブ葉から

しっとりさらさら！  
潤ってべたつかない！

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

アルコールフリー パラベンフリー ボリエノールフリー

さっぱりタイプの化粧水

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

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



オリーブ葉エキス配合  
銀葉水

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  
皮脂が出てのに肌がつっぱる  
ローズマリーの香り



オリーブマンゴ オリーブフリーローション (銀葉水) <化粧水> 180ml 本体価格 ¥1,000 (+税)  
オリーブマンゴ 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

