

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・日曜・祝日 営業時間 午前10時～午後6時

九州自然食品協同組合加盟店

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

Since 1984

和楽屋からのメッセージ

「あなたはあなたの食べたものでできている」

人は食べたものでできている」というのは、体は食事から摂取した栄養素で構成されているということを意味する言葉です。食べ物から得られる栄養素が体を作る材料となり、体の機能や健康状態に影響を与えるということです。

この言葉は、フランスの美食家ブリア・サヴァランの「You are what you eat. (あなたはあなたが食べたものです)」という言葉に元になっています。私たちの体は、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった5大栄養素からできています。これらの栄養素は、食事から摂取した食べ物によって分解され、体内で利用されて、細胞や組織を作る材料として使われます。

つまり、どんな食べ物を摂取するかによって、体の細胞や組織がどのようなものになるか、そして健康状態に影響を与えるということです。

したがって、心の病気や体調の変化も全て食べ物が影響を与えていることになります。

今月1日から始まったNHKドラマの『しあわせは食べて寝て待て』（NHK総合、火曜午後10時）をご覧になっている方もいると思いますが、38歳独身の主人公、麦巻さとこが「一生つきあわなくてはならない」病気にかかったことから生活が一変し会社を辞め、新しい住まい探しを余儀なくされ、見つけた団地の隣に住む大家さんと、訳あり料理番組を通じて、旬の食材を取り入れた食事では体調を整える【薬膳】と出会い心身を取り戻していくという物語ですが、そのなかにもどの食べ物が体の調子を整えてくれるのかのうんちくが出てきて観てて体と食べ物の関係が語られていくドラマで「人は食べたものでできている」ことを教えてくれるドラマです。

このことは、食べ物が本物であればの話で、その食べ物が添加物たっぷりだったり遺伝子組み換えや精製された砂糖やお塩、油等々で作られた食べ物となると、健康どころか寿命にまで影響してくるのは目に見えていると思います。私たちは、本物の食べ物を見極める確かな目を持つことが求められているのではないのでしょうか。そうしないと「あなたはあなたの食べたもので死んでいく」になりかねません。

令和7年4月号

4月

5月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	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、祭日は定休日とさせていただきます。
毎週金曜日はWスタンプセールです。



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を補給するこ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、ごはんもふつく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 4月30日(水)までお願いします
- ・ 商品引渡し日 5月7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。

● 創健社 博多風らーめん

106g×6個 定価 1,328円
和楽屋一番人気のラーメンです。生産が間に合わず欠品でしたが入荷しました。麺は国産小麦の小麦粉使用、かん水を使用せずコシとツルツルの食感を出しました。揚げ油は植物油を使用。豚と魚介の旨みのとんこつスープで飲み飽きることのない味わい。



特別価格 **¥1,196** (税込)

● マルサン 豆漿 豆乳飲料 珈琲

200ml×12本 定価 1,814円
国産大豆の豆乳に、有機カフェインレスコーヒーエキスパウダーと国産玄米全粒粉を加え、やさしい風味に仕上げました。



特別価格 **¥1,632** (税込)

● 創健社 LEM乳酸菌キャンディ

63g 定価 626円
LEM(シイタケ菌糸体培養培地抽出物)と植物性乳酸菌を配合した爽やかなハッカ味のキャンディです。(個包装)



特別価格 **¥563** (税込)

● 健康フーズ 氷砂糖

1kg 定価 1,026円
北海道産のてんさい糖で作った、すっきりとした甘みがお口一杯に広がる氷砂糖です。これからの梅酒・花梨酒・レモン酒などの果実酒作りにおすすめです。糖化現象を防ぐために砂糖はミネラル豊富な自然素材原料の砂糖を選びましょう。



特別価格 **¥924** (税込)

● ジョリーブ プロポリスマウスウォッシュ

200ml 定価 1,319円
プロポリス マウスウォッシュ 特徴 ≪口内洗浄・口臭予防≫植物性食品成分100%使用。植物性食品成分100%使用。「ダマスクローズ」のバラ花油配合、ユーカリ葉油が口内の汚れを浄化しマスキング。低刺激性



特別価格 **¥1,187** (税込)

● オーサワ ドクターハーブ衣類ガード

4g×18個 定価 990円
植物由来成分からつくられた衣類用防虫剤。樟油成分(ターピネオール)使用。環境にやさしいパルプビーズ使用。殺虫成分不使用。有効期間:使用開始後約6ヶ月



特別価格 **¥892** (税込)

● 築野 圧搾一番搾り国産こめ油

600g 定価 1,296円
☆素材の持ち味を活かす、サラッとした風味の良さが特徴です。☆味わいにクセがなく、冷めてもカラッとした食感で美味しさが長持ちします。☆炒め物、ドレッシング、お菓子作りなど、どんな料理にもお使いいただけます。



特別価格 **¥1,166** (税込)

● マルサン 豆漿 豆乳飲料 青汁

200ml×12本 定価 1,814円
国産大豆の豆乳に、国産大麦若葉エキスパウダーと国産よぎ粉末を加え、風味豊かな味わいに仕上げました。



特別価格 **¥1,632** (税込)

● たんばや製菓 レモンカステラ

280g7切 定価 518円
国産鶏卵と北海道産小麦を使用した生地、酸味のあるレモン果汁使用のパウダーを入れてしっとり焼き上げました。冷やしてお召し上がりいただきますとひんやりと爽やかな風味をお楽しみいただけます。



特別価格 **¥468** (税込)

● エコチャージジャパン キリギスの白いはちみつ

250g 定価 1,814円
中央アジアに位置するキルギスは国土の90%以上が海拔1000m以上という高山地帯です。ここに自生する300種類以上の花々から、はちみつが採取されます。「キルギスの白いはちみつ」は、ミルクのような独特の白さを持ち、濃く清らかでクリーミーな風味が特徴。はちみつの世界大会で、最高峰の金賞を受賞。



特別価格 **¥1,633** (税込)

● シャボン玉石鹸 ベビーソープ泡タイプ

450ml 定価 1,155円
赤ちゃんの沐浴にはもちろん、子どもから大人まで、肌が敏感な方や乾燥が気になる方にもご使用いただけます。女性の洗顔用としてもおすすめです。



特別価格 **¥1,040** (税込)

● 五洲薬品株式会社 パパイヤ桃源S 700g ボトル

700g 定価 1,980円
1955年に発売以来、長く愛されているロングセラー薬用入浴剤。有効成分が温浴効果を高め、血行を促進。荒れ性、しっしん、あせもなど17の諸症状緩和の効能効果がある医薬部外品の入浴剤です。また商品名にも使用されている「パパイヤ-papaya-」からとれる「パパイヤ酵素」を配合し、お肌をやさしく整えます。



暑い季節はお風呂でさっぱりと

特別価格 **¥1,783** (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 133 【メーカー】やまと酵素Crest(株)

セイエイ

容量 720ml × 2本 定価 9,072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。



¥8,165

NO 142 【メーカー】(株)命泉本舗

命泉

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(5ml)30 ¥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。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 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。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】富士食品

ハイルティンプラス

容量 365mg × 30 定価 2,520円

お勧めポイント

DHA含有精製魚油、ビルベリー抽出物、カシス抽出物、マリーゴールド色素(ルテイン、ゼアキサンチン)、ヘマトコッカス色素(アスタキサンチン)など、5種類の成分を配合しました。1粒中ルテイン15.85mg含有。



【特別価格】 ¥2,269

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



KATWRA

パウダーキャンペーン

フェイスパウダーA
(パウダー/パフ付)
35g 5,500円

+

スキンローションA
トライアル
(化粧水)
40ml 880円

6,380円
~6,490円相当
▼
特別セット価格
5,500円

プレスパウダーAレフィル
(固型パウダー/パフ付)
12g 3,850円

+

どちらかひとつ

4,730円
~4,840円相当
▼
特別セット価格
3,850円

プロテクトヴェールプラス
(日焼け止め/コンパクト/パフ付)
10g 4,070円

+

クリンミルクA
トライアル
(メイク落とし)
40ml 990円

4,950円
~5,060円相当
▼
特別セット価格
4,070円

プロテクトヴェールプラスレフィル
(日焼け止め/パフ付)
10g 3,520円

+

4,400円
~4,510円相当
▼
特別セット価格
3,520円

※価格はすべて税込です

エバメル

原点は水。

清潔な水は肌の潤いの原点。
「エバメル」は、

成分の約80%が
お水のクリーム。

界面活性剤・香料・
アルコール・香料
不使用

お肌の潤いを保ち、
さらさらとした肌を
実現します。



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！**

アルコールフリー パラベンフリー オキシフェノールフリー

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

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

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

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
肌がつつばる
ローズマリーの香り



オリーブマンゴー オリーブグリーンローション (銀葉水) <化粧水> 180ml 本体価格 ¥1,000 (税別)
オリーブマンゴー グリーンローション (果汁水) <保湿化粧水> 180ml 本体価格 ¥1,000 (税別)

シコロブ 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**

