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

熊本市北区武蔵ケ丘8丁目6番5号
Tel 096-339－3604　Fax 096-339－3647
定休日　毎週　日曜日　営業時間　午前10時～午後7時

https://www.warakuya.com/

令和２年１０月号

10月

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

11月

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					

◆◆◆◆営業のご案内◆◆◆◆

ピンクの網掛けがお休みです。
毎週木曜日はWスタンプセールです。店頭にてお買い上げの際にはスタンプを通常の2倍差し

毎週木曜日はWスタンプセール実施中です。

VOL. 15

YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

マクロビオティックでは肉や魚は食べないの？

もっとスッキリしたい！体調がいまいちだから、今の食事を変えなくちゃ！

食生活を改善したいけれど、マクロビオティックって砂糖ダメ、肉や卵、乳製品もダメ、

魚だってNGで、玄米菜食しなければならない！・・・と堅苦しく思っていませんか？

ビーガンやベジタリアンと誤解されがちですが、マクロビオティックは季節や自分の体調、

そして目的に合わせて食材を選んで食べる、柔軟な食事法なのです。

「必ず玄米を食べなくてはいけない」わけではありません

マクロビオティックには、「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」という3つの大切なことがあります。その土地で採れるものを食べる（身土不二)、丸ごといただく（一物全体）という考えから、主食は玄米を基本としていますが、玄米を精米したり、麺類やパンをとり入れることもあります。暑い夏には体を冷やしたくなり、寒い冬には体を温めたくなりますね。季節や体調に応じて食材を選び、バランスを調える（陰陽調和）のがマクロビオティックです。

玄米はちょっと…という方には、「分搗き米」もおすすめです。分搗き米というのは胚芽やヌカ層を残したお米で、精米度合の低い順に玄米、3分搗き、5分搗き、7分搗き、胚芽米、白米と呼ばれ、白米、分搗き米、玄米の順に陽性（体を温めたり引き締める）さが増します。

雑穀も手軽に購入できるので、白米や分搗き米に、陽性なアワやキビなどの雑穀を加えるのもおすすめです。（日本CI発行LMvol29から）

和楽屋には、和楽屋の田んぼで酵素微生物農法で育てた玄米や白米のほか5分搗きや7分搗きを取り揃えています。今年は秋うんかの襲来で例年からすると大幅な収量減となりました。農業は自然が相手ですので仕方ないですが残念な気持ちになります。

季節限定チョコ入荷しました。

ビッグアーモンドチョコ入荷しました

季節限定　ビッグアーモンドチョコレート
砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。
価格：1,577円（税込）

ミルクチョコレート
北海道産牛乳をたっぷり使ったミルクバターを使用。
価格：346円（税込）

青森県桜庭りんご農園からりんご入荷しました。

早生ふじ　1個　230円（税別）

■　おしらせ

★　大和酵素健康相談会
開催日時　令和2年10月29日（木）　午後1時～
場　所　自然食品専門店　和楽屋

★　予約販売のお知らせ
申し込み締め切り　10月26日（月）までにお願いします
商品引渡し日　10月28日（水）から行います

★　レジ袋の有料化について
地球規模の環境破壊防止のため、レジ袋を有料とさせていただいています。ご来店の際はお買い物袋をお忘れなくお願いします。

★　安心安全な創健社クリスマス・お正月用品
パンフレットが届きました。ご希望の方はお申しつけください。
また、パンフレットに掲載のお正月用品の試食会を予定しています。詳細は店頭にてお知らせします。コロナ禍につき人数を制限して行います。

※ ご注文は月例申込票でお願いします。

今月のおすすめ商品

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。

● 健康フーズ　ごま風味中華ラーメン

81g×3　　定価　345円

麺は、無かん水麺で油脂を一切使用せず、国内産100%を使用しています。スープは自然の素材にこだわりました。調理後、すぐにお召し上がりいただくことが、おいしくいただくポイントです。

特別価格　¥310　（税込）

● 創健社　国内鶏サラダチキン

100g×3　　定価　1,036円

日本で唯一原材料、国産鶏肉と食塩のみ常温保存できるサラダチキンです。味付けは塩のみですがしっかりと味もあり、そのままでも勿論ですがサラダに添えるのもおすすめです。

特別価格　¥932　（税込）

● 創健社　もち麦

630g　　定価　496円

国内産のもち性大麦を食べやすい米粒麦タイプにしました。○もち麦には食物繊維が豊富に含まれ（白米の約19倍、玄米の約3倍）、特に水溶性食物繊維（β－グルカン）が多く含まれているのが特長。

特別価格　¥446　（税込）

● 創健社　米粒麦

1kg　　定価　486円

大麦の粒を2つ割りに、お米とほぼ同じ形に加工しました。押麦のように圧ぺんを行わない精麦製品です。原材料は国内産の大麦を使用。炊飯時も麦が目立たないのが特長。○良質な食物繊維がたっぷり。

特別価格　¥437　（税込）

● 創健社　五穀大黒

20g*20　　定価　950円

日本古来から食の中心だった雑穀の大麦、餅きび、餅あわ、ハトムギ、ひえをバランスよくブレンド。雑穀は最近栄養価値が見直され、日本の伝統的基本食として注目。分包なので手軽に炊き込むことができます。

特別価格　¥855　（税込）

● 波動研究所　極楽きび砂糖

1kg　　定価　972円

極楽糖はサトウキビから作られた上白糖とグラニュー糖を原料に、精製段階で失われたミネラル分を補給する目的で、こだわりの天然塩とカルシウムを微量加え、真空処理製法しています。上品な後味。

特別価格　¥875　（税込）

● ひしわ　有機小豆茶TP

20包　　定価　864円

国内産有機あずきをまるごとお茶にしました。ほんのり甘く、女性にお勧めのお茶です。国産原料100%、JONA認証商品です。水出し・お湯出しの両用可能です。

特別価格　¥691　（税込）

● スカイフード　カルシウムイオン飲料

200ml×7　　定価　756円

1パックで305mgのカルシウムが摂れるL型乳酸カルシウム飲料。栄養機能食品(カルシウム)として基準を満たしています。子供からお年寄りまで飲みやすいヨーグルト風味。

特別価格　¥680　（税込）

● オーサワ　濃いアーモンドミルク

125ml×5　　定価　745円

アーモンドからつくられた植物性ミルク 1パックに12.5粒も使用 濃厚なコクと風味。そのまま飲むほか、代替乳として。添加物不使用、砂糖、乳製品不使用・アーモンド由来のビタミンEやオレイン酸、食物繊維を含有。1本81ca

特別価格　¥670　（税込）

● サンコー　ごぼうスナック

55g　　定価　259円

膨張剤不使用。国産馬鈴薯由来のでん粉を主原料とした生地に国内産ごぼうを練りこんでサクッとフライし、さっぱりと塩で味付けしました。

特別価格　¥233　（税込）

● ノースカラーズ　無添加ポテトチップス

60g　　定価　183円

一般的なポテトチップスは、安価な外国産パーム油を混合していますが、こちらは国内産米油を100%使用しています。米油は油酔いの原因のアクロレインの発生量がパーム油の約半分です。アミノ酸などの化学調味料を不使用。

特別価格　¥164　（税込）

● 太陽食品　板藍根

36包　　定価　3,186円

板藍根にお徳タイプが登場！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　（税込）

● ユニマットリケン　ほたて貝の野菜洗い天然100%

100g　　定価　770円

北海道産のホタテ貝の貝殻を焼成して粉末にした、ホタテ貝殻粉末100%の野菜洗浄除菌剤です。天然素材100%の洗浄剤ですので、安心してご利用頂けます。本品を混ぜた水に野菜等を5～10分漬け置きしますと、殺菌効果により、野菜に付着した菌数を減らす事が出来ます。

特別価格　¥693　（税込）

● オーサワ　浴槽の湯あかスッキリ天然100%

0　　定価　550円

酵母から生まれた天然洗浄成分（ソホロリピッド）配合。石油系界面活性剤・合成香料・着色料不使用。環境と手肌にやさしい洗剤。生分解性が高く、環境に影響を与えることがほとんどありません。

期間限定　¥495　（税込）

※ ご注文は月例申込票でお願いします。

今月のおすすめ商品

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 ¥10,800 / 115g ¥ 4,104 定価

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 1,200ml 定価 7,560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。

【特別価格】 ¥6，804

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。粒が新形状になり型くずれしにくくなりました。続けているとトイレ後やおならの臭いが無くなります。

【特別価格】 ¥2，139

NO 135 【メーカー】大和酵素

酵源

容量 30包 定価 3,780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 ¥3，402

NO 136 【メーカー】ミドリムシカンパニー

ユーグレナ（和名：ミドリムシ）

容量 90粒 定価 7,020円

お勧めポイント

栄養満点で、吸収の良いユーグレナ。たっぷり59種類の栄養素が含まれているのは動物と植物の両方の性質を持ち合わせている珍しい藻だから。和名ではミドリムシと呼ばれていますが、虫ではなく、藻なのです。

【特別価格】 ¥6，318

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

ハトムギ酵素

容量 2.5g×60包 定価 4,644円

お勧めポイント

ハトムギ酵素は、美容によいアミノ酸を多く念む国産ハトムギと、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天、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】 ¥4，180

NO 140 【メーカー】島本微生物工業㈱

バイエムコーソ（粉末）

容量 300g 定価 3,240円

お勧めポイント

天然野生の強力な酵母菌と好気性食用微生物を総合培養し、醗酵させ粉末状に加工した強力植物性醗酵食品をです。ピンを食卓に置いて、食後等にスプーンで一口と手軽に酵素補給ができます。

【特別価格】 ¥2，916

NO 141 【メーカー】フジワラ化学

オイスターFゴールド

容量 2g×30袋 定価 7,560円

お勧めポイント

カキ肉エキスには、現在注目の核酸関連物質や亜鉛、タウリン、アミノ酸などがバランス良く含まれています。また、酒席の前にもお薦めです。

【特別価格】 ¥6，804

NO 142 【メーカー】大和酵素

シェリール

容量 5 g × 30 包 定価 4,104円

お勧めポイント

60 種類以上の野菜・果物・海藻より発酵抽出した植物酵素に、食物繊維を豊富に含んだインド原産のサイリウムと、腸内の善玉菌である胃酸に強いロンガム種ビフィズス菌を配合した食品です。幸うん爽美茶と併用で更に効果が高まりますよ。

【特別価格】 ¥3，694

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。

無添加

さらっとなじんで、
べたつかない
100%純粋オリーブオイ

お顔だけでなく身体や髪、肌など全身のお手入れ、またベビーオイルとしてもお使いいただけます。

オリーブマノン
化粧用オリーブオイル
<化粧用油>

30ml (ミニサイズ 2m)
1,080円
(税込 1,100円)

200ml (ボリュームサイズ)
4,104円
(税込 3,800円)

UVケア キャンペーン

薄づきなのに
しっかりカバー

なめらかな
白い肌に

プロテクトヴェールプラス
日焼け止めパウダー / 固型タイプ
(コンパクト、パフ付) 10g 3,996円(税込)

＋

フローテA
トライアル
角質ケア洗顔料
60g 972円(税込)

通常4,968円(税込) → 特別セット価格 3,996円(税込)

なめらかな
白い肌に

ふんわり
透明肌に

インボークUVミネラルパウダー
日焼け止めパウダー / 粉タイプ
(パフ付) 4g 4,104円(税込)

＋

フローテA
トライアル
角質ケア洗顔料
60g 972円(税込)

通常5,076円(税込) → 特別セット価格 4,104円(税込)

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！潤ってベタつかない！

アルコールフリー　パラベンフリー　ポ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

- 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

OR

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 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）
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）

KATWRA

髪ふんわりボリュームアップ！
髪を美しく育てる頭皮のエッセンス

ハリ、コシ、ボリュームアップ！

抜け毛、枝毛を防ぎ、髪ツヤツヤ！

スカルプリッチ
100ml 6,500円(税抜)×3本

安全でやさしい6つのフリー処方！※1

※1
界面活性剤、シリコン、防腐剤、オイル、香料、着色料フリー

8つの天然由来成分配合

スカルプリッチ 3本セット

通常価格 19,500円(税抜) →
13,000円(税抜)

特別価格
数量限定

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):2,160円