

- ①当園ホームページ <http://www.sirakaba.co.jp/> (代金引換・カード決済・分割発送など柔軟な対応が出来ます)
- ②ヤフーショッピング(パソコン・携帯)『しらかば農園』で検索! (代金引換・クレジットカード決済・ヤフーポイント利用可)

今年もよろしくお願ひ致します

メタボリックシンドローム(略称：メタボ)は、今や誰でも知っている言葉です。内臓脂肪が増えウエストが男性85cm女性90cmを超え、

高血圧、高血糖、脂質代謝異常の3つの内2つに当てはまるとメタボと診断されます。では、ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ、和名：運動器症候群)をご存じですか？ これは最近注目され始めた用語で「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」を指す言葉です。厚生労働省の「健康寿命」を延ばす取り組みの一つにロコモ対策が挙げられています。高齢化が急速に進展する中、健康寿命を延ばし、できる限り日常生活に制限なく生活を続けるようにするには、介護予防などを通じたロコモ対策は重要です。

具体的には末永く自分の足で歩き続けてゆけるよう、骨を丈夫にし、筋力低下を防ぐ為に、骨や筋力を強くする食事と運動を行う事です。最近、高齢者の低栄養や運動不足が問題になっており、要介護になるまでの期間が短い傾向にあるそうです。そこで、健康寿命を延ばす生活習慣の指導やロコモ対策に取り組む自治体が増えています。加齢により筋量、筋力低下は避けられませんが、普段の生活にロコモ予防を意識した食事や運動をとり入れ、高齢になっても、元気に自分で歩けるようしっかりと将来への備えを行いたいものです。(来月しらかば通で特集予定)

今年も安全・安心な「本物の野菜づくり」と真心を込めた商品づくりで皆様の健康維持にお役立て出来れば幸いです。本年も昨年同様、ご支援ご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

冬の「サプリメントキャンペーン」実施中!

「うがい・手洗い・マスク着用」は外からのウイルス防止
加齢と弱くなる免疫力を維持・高め、抵抗力を強くしましょう!

風邪・インフルエンザが猛威をふるう季節になりました。野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で、今が流行ピークの風邪・インフルエンザ・感染症胃腸炎などから積極的な病気予防・健康づくりをしてみませんか?



詳細は箱中に入れているキャンペーンチラシをご覧ください

あきたこまち天日乾燥米 好評発売中!

7年連続「秋田県特別栽培農産物」に認定されているお米です。たい肥による土づくり、農薬・化学肥料は慣行栽培の半分以下に抑え、米本来の旨味と甘みを引き出す天日自然乾燥した「安全と美味しさ」を両立した特裁米です。

お勧めは、ビタミンB1 やミネラルが豊富な「玄米」か「5分つき」です。当園ではお好みの精米白度が選べます!

精米仕立てを真空パック!



詳しくは、商品同封のお米専用チラシをご覧ください

編集後記

昨年12月中旬にTBSの情報番組の中で、ドクター500人が選んだ「年末年始にとるべき全国2大健康食材」の一つに「菊芋」が取り上げられ、当園にも生菊芋や菊芋加工品への注文が殺到し、猫の手も借りたい忙しさでした。品質維持に良い「土付き」で出荷しますが、イボイボな形状のため、収穫したそのままでは土が付き過ぎていてご購入者も大変ですので、ある程度は土をブラシで落とします。これに手間と時間が掛かる為、野菜スープの製造スケジュールを変更し、対応に追われました。

びっくりするほどテレビの影響は大きいものです。これが一過性ではなく、菊芋が毎日の食事に摂り入れて頂ければと願います。私は生サラダで食べた時のシャキシャキ感と煮物など加熱した時のネトトリ感のギャップを楽しんでいます。美味しく食べて健康に良いため、ドクターもお勧めする訳ですね。冬季限定「生菊芋」お勧めです!

大人気の菊芋商品

放射線量
測定検査済

①生菊芋 「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!

食物繊維が豊富で、糖と脂肪の吸収を抑えるイヌリンを多く含む低カロリー、ダイエット食品です。血糖値が気になる方、コレステロールが気になる方や便秘気味の方など、健康を気遣う方にお勧めです。

シャキシャキとした食感と歯応えの生食・生サラダ、肉ジャガ、キンピラ、天ぷら、お味噌汁の具材など、ジャガイモ同様に普段の食卓に手軽に摂り入れる事が出来ます。

＜クワイモの保存方法と料理レシピ付です＞

3kg...2,400円 **お得** 6kg...3,900円

(税込・送料込)

※発送はクワイモの乾燥を防ぎ、品質維持に良い「土つき」でお送りします。すぐに調理したい方は洗浄済出荷も出来ますので、ご注文の際にお知らせ下さい。(+200円)

②菊芋チップス キワイモの風味と栄養をギュッと濃縮



菊芋を丁寧に洗浄し、皮ごとスライス・乾燥した素朴な菊芋保存食です。

菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめます。そのままおやつ代わりに、お湯を注いでクワイモ茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利!

乾燥100g(1袋) 850円(税込・送料別)

＜5個迄の注文は+送料550円。野菜スープ同時購入時は4個迄送料無料＞

③菊芋ペースト 栄養価をそのままに簡単・便利に!

解凍するだけで、お手軽に菊芋が食べられます。そのままでも、ヨーグルトへのトッピング、味噌汁、トーストなど。カロリー計算が簡単で、食事制限されている方でも美味しく食事による満足度を高めます。(1袋100g35kcal)

増量サービス中 1セット(100g×5袋+サービス2袋) 2,800円(税込)

1セットに付きサービス2袋
クール便 ・1～3セットまで...800円(税込)
送料 ・4～6セットまで...900円(税込)

※①～③は限定商品になりますので、必ずお電話でご注文下さい。お支払いは代金引換のみです。(別途代引手数料324円加算) ※沖縄への発送は+800円になります。