



2015年 3月号

マルシマカレンダー

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

満月&新月カレンダー

新月●3月20日(金) 満月●3月6日(金)

今月のトピックス

季節限定商品

野菜もらつきょうも漬かるんで酢

新規取扱商品のご案内

- セラインオーガニック クレンジンググリキッド
  - セラインオーガニック モイスチャーソープ
  - セラインオーガニック モイスチャーローション
  - セラインオーガニック モイスチャークリーム
- ×△コラム【いつか行く道、行きたくない道】

食育フォーラムレポート

3月のイベントカレンダー

※表示の価格は、税込(8%)価格(本体価格)です。

★季節限定商品 販売期間：3月～9月

まじめに美味しい マルシマ 野菜もらつきょうも漬かるんで酢

野菜、果物の美味しさがぐっとアップしてお料理の幅が広がります。

じっくりと熟成した国産有機純米酢に  
国産粗糖、はちみつ、北海道産昆布だしをあわせた、  
野菜もらつきょうも美味しく漬かるお酢です。  
その他、お寿司、酢の物料理にも  
ご使用いただけます。

色んな野菜、果物を適当な大きさに切って漬けてください。簡単で美味しい自家製ピクルスがお楽しみ頂けます。

「らつきょう」の漬け方

本品500mlで約700gのらつきょう漬けが出来ます。  
生らつきょうの上下を切って、水洗いをし、沸騰したお湯に入れてかき混ぜ(10～20秒)ザルに取ってよく水切りをし、冷えてから漬けてください。

★約20日後よりご賞味頂けます。

「ピクルス」の作り方

お好みの野菜や果物を適当な大きさに切り、湯冷ましの水(原液の20%～40%)で薄めて漬け、冷蔵庫で保存して下さい。

★約1日後よりご賞味頂けます。

- 原材料／有機米酢、粗糖、食塩、はちみつ、昆布 ※食塩は「ニガリ」を含む塩を使用しています。
- 白砂糖、液糖、調味料(アミノ酸等)、酸味料などは使用しておりません。

商品コード	商品名・JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
1688	マルシマ 野菜もらつきょうも 漬かるんで酢 JANコード 4906657168802	500ml	12	497円 (460円)	1年

イベントカレンダー

●満月 ●下弦 ●新月 ●上弦 ●満月  
 吸収の機能MAX 毒素を排出していく 排出の機能MAX 吸収の機能が高まっていく 吸収の機能MAX

2015年 3月	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
●新月 20日(金) ●満月 6日(金)	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			ひなまつり					みつばちの日				サンドイッチデー		ホワイトデー						春分の日							さくらの日	三つ葉の日			
2015年 4月	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	
●新月 19日(日) ●満月 4日(土)	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	エイプリルフール		インゲン豆の日	あんぱんの日		コッペイフの日				駅弁の日			ポイスカウトの日					発明の日							国連記念日					昭和の日	



**New!** ★新規取扱商品のご案内です!

ダマスクローズ系のかぐわしい香り



パラベンフリー

アンチエイジング機能を有する  
機能的オーガニック化粧品

セラミド類似成分であるフィトスフィンゴシンによる保湿、オオヒレアザミエキスによるシワ改善、肌を若々しく保ちハリを維持するカナナバラ果実エキス、肌のクスマに働くビルベリー葉エキスなどが肌のアンチエイジング効果を発揮します。

メーカー名	商品コード	商品名	JANコード	内容量	入数	価格(本体価格)
日本ディー ヘルス	6647	セラインオーガニック クレンジングリキッド	4975812103217	120ml	6	<b>2,916円</b> (2,700円)
	6648	セラインオーガニック モイスチャーソープ	4975812115029	80g		<b>2,160円</b> (2,000円)
	6650	セラインオーガニック モイスチャーローション	4975812103224	80ml		<b>3,024円</b> (2,800円)
	6651	セラインオーガニック モイスチャークリーム	4975812103217	30g		<b>3,132円</b> (2,900円)

◎仕様変更

メーカー名	商品名	内容量	変更内容	実施時期
マルシマ	有機生芋蒟蒻(板)	275g	<ul style="list-style-type: none"> <li>表示変更 ○有機JASマークの変更 ※有機認定機関変更の為</li> <li>○(現行)認定機関:兵庫県有機農業研究会</li> <li>⇒(新)認定機関:オーガニック認証センター</li> </ul>	在庫消化後
	有機生芋蒟蒻(糸)	225g		
	有機生芋蒟蒻(玉)	200g		
創健社	ジロモニ有機エキストラヴァージンオリーブオイル	228g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 1,080(1,000)円 ⇒ 新価格 <b>1,296(1,200)円</b></li> </ul>	2015年3月2日 出荷分より
	ハヤシライスルウ	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 378(350)円 ⇒ 新価格 <b>400(370)円</b></li> </ul>	
	マイルドカレー(甘口)	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 346(320)円 ⇒ 新価格 <b>367(340)円</b></li> </ul>	
	インドカレー(辛口)	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 346(320)円 ⇒ 新価格 <b>367(340)円</b></li> </ul>	
	グルメカレー(中辛)	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 346(320)円 ⇒ 新価格 <b>367(340)円</b></li> </ul>	
	コーンクリームシチュー	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 346(320)円 ⇒ 新価格 <b>367(340)円</b></li> </ul>	
	コーンクリームシチューフレーク	180g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 432(400)円 ⇒ 新価格 <b>454(420)円</b></li> </ul>	
	博多風らーめん	106g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 157(145)円 ⇒ 新価格 <b>167(155)円</b></li> </ul>	
	カリフォルニアブルーネ	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 238(220)円 ⇒ 新価格 <b>302(280)円</b></li> </ul>	
	いちごとぶどうのラムネ	80g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 216(200)円 ⇒ 新価格 <b>232(215)円</b></li> </ul>	
	きらきら星のおせんべい	40g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 173(160)円 ⇒ 新価格 <b>184(170)円</b></li> </ul>	
かぼちゃのスティックボーロ	40g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 151(140)円 ⇒ 新価格 <b>162(150)円</b></li> </ul>		
日麺	イタリアンゆでスパゲティ(粉末ソース付)	159g	<ul style="list-style-type: none"> <li>賞味期間 120日 ⇒ <b>180日</b></li> </ul>	実施済
マルサン	有機豆乳無調整	1ℓ	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 313(290)円 ⇒ 新価格 <b>335(310)円</b></li> <li>JANコード変更 4901033630065 ⇒ <b>4901033630034</b></li> <li>ITFコード変更 14901033630062 ⇒ <b>14901033630031</b></li> <li>表示変更 <b>イソフラボン量表示</b></li> </ul>	2015年4月1日 出荷分より
創美社	雑穀ブレンド	1kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>原材料変更 「キヌア」が省かれ、もちあわ、もちきび、はとむぎ、アマランサス、まる麦、黒米、香織米の7穀</li> <li>※容量・価格・JANコードは変更ありません。</li> </ul>	在庫消化後
向井	手作り香辛料 和七味	10g	<ul style="list-style-type: none"> <li>原材料変更 アマランサス ⇒ <b>生姜</b></li> <li>※容量・価格・JANコードは変更ありません。</li> </ul>	2015年4月1日 出荷分より
	手作り香辛料 ゆず七味	10g	<ul style="list-style-type: none"> <li>産地変更 ゆずの産地 九州 ⇒ <b>高知他</b></li> <li>※容量・価格・JANコードは変更ありません。</li> </ul>	
健友交易	有機インスタントコーヒー(カフェインレス)サミーゴ	75g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 1,234(1,143)円 ⇒ 新価格 <b>1,296(1,200)円</b></li> </ul>	2015年3月2日 出荷分より
桜井食品	有機オリーブオイル[エキストラバージン](ピン入)	430g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 旧価格 2,376(2,200)円 ⇒ 新価格 <b>3,348(3,100)円</b></li> </ul>	2015年4月1日 出荷分より
	岩手県産強力粉	500g	<ul style="list-style-type: none"> <li>表示変更 <b>アレルギーコンタミネーション表示の削除</b></li> </ul>	2015年 2月中旬~3月上旬



サンコー	ミニバウムクーヘン	8個	<ul style="list-style-type: none"> <li>内容量変更 8個 ⇒ <b>6個</b></li> <li>JANコード変更 新JANコード <b>4973728907783</b></li> </ul>	在庫消化後
日本ヘルス	麻婆豆腐の素	180g	<ul style="list-style-type: none"> <li>価格変更 <b>旧価格</b> 335(310円) ⇒ <b>新価格</b> <b>356(330円)</b></li> <li>内容量変更 180g ⇒ <b>160g</b></li> <li>原材料の一部変更 <b>ニンニク・生姜も国産に変更</b></li> <li>JANコード変更 4930579070004 ⇒ <b>4973044099964</b></li> </ul>	在庫消化後

### ◎季節商品休止のご案内(在庫消化後)

メーカー名	商品名	メーカー名	商品名
マルシマ	しょうが湯真ごころセット 250g(15袋)	健康フーズ	DANDY CACAO 85(ダンディーカカオ85)
マルサン	あっさり醤油味寄せ鍋スープ	本田商店	有機出雲蕎麦 つゆなし
	ピリ辛みそ味キムチ鍋スープ	JA雲南	仁多丸もち(白米) 仁多丸もち(玄米) 仁多切り餅(白米)
	まるやか豆乳鍋スープ	法輪	一口香
	コクとうま味のみそちゃんこ鍋スープ	創健社	ビッグアーモンドチョコレート ミルクチョコレート
	すっきり塩味のしょうが鍋スープ	ゼンケン	電磁波99%カット足入れ電熱マットZMT-50F 電熱マットZMT-75C
豆乳ぜんざい			
サンコー	黒糖ピーナッツチョコ 玄米のクランチチョコ黒糖		

### ◎季節商品再開のご案内

メーカー名	商品コード	商品名	内容量	入数	価格(本体価格)	販売時期
マルタ	9359	ぷるっとゼリー みかん	16g×10本	12	<b>281円</b> (260円)	2015年 3月~9月
	9358	ぷるっとゼリー ぶどう				
	9572	ぷるっとゼリー もも				
	9813	大袋 ちびっこゼリー みかん	15g×30本	<b>562円</b> (520円)		
	9814	大袋 ちびっこゼリー ぶどう				

### ◎定番変更のお知らせ

メーカー名	商品コード	商品名	内容量	変更内容	実施時期
マルサン	5514	豆乳飲料フルーツ&キャロット	200ml	ケース単位の取り寄せになります。	実施済
創健社	3688	オーガニック べに花香味ドレッシング和風	150ml	取り寄せになります。	実施済

### ◎販売休止のご案内

メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	備考	実施時期
向井	3025	手づくり香辛料 輪切り唐辛子 8g JANコード 4975812400507	メーカー都合により	在庫消化後

### ◎販売中止のご案内

メーカー名	商品名	備考	実施時期
栄光	流石茶 12g×12	取扱中止	在庫消化後
ツルシマ	玄米うどん 250g	メーカー終売のため	在庫消化後

## ○×△コラム 【いつか行く道、行きたくない道】

月に数回、今はホームで暮らす認知症の母を訪問する。ボヤ3回、事故2回、徘徊、妄想による暴力的な言動、定期的に発症する病気などの末に家族全員でホームの入居を決めた。今は私の事も誰かわからなくなり、徐々にいろんな事への反応が無くなってきている。当初、認知症は「子供かえり」ぐらいに思っていたがそんなことでは済まなく、本能までもが無くなっていくらしい。食べ物が認知できない、食べること自体を忘れる。出来る事がどんどん無くなっていく。しかしたとえどうなろうと私を愛し、育ててくれた母である事に変わりはない。じっと宙を見つめる母がいとおしく、複雑な気持ちになる。

老々介護の末に殺人に至る事件が年に50件前後あるという。『疲れた。すまん、母さん』と言いながら長年の連れ添いを殺さねばならなかった厳しい現実と悲しみを思うとやりきれなさだけが募る。認知症高齢者は10年後、今の倍近い730万人に上ると推計されている。(ともぞう)



# 食育フォーラム レポート



2015年1月31日土曜日、大阪で開催された正食協会主催の食育フォーラムに行ってきました。3名の講師の方のお話を聞くことができました。

まず第1部は、長野県で中学校校長、教育長を務め、授業改革とともに子供たちの給食を和食中心の完全米飯にすることでいじめや不登校、非行の防止などに大きな成果を挙げた大塚貢先生。日本人の2人に1人がガンにかかり、3人に1人がガンで亡くなっているという実情があります。その土台は子供のころからの生活習慣かもしれないということが厚生労働省の調査によってわかっています。なんと高校生の4割が、高血圧、高中性脂肪、高血糖などの基準値を超え、生活習慣病予備軍になっているそうです。現代の子供達がこの状態では、将来、もっと深刻な事態になりかねません。そこで大塚先生は食育によって改革を始めました。肉食を改め、頭からしっぽまで魚を食べる、蒔いたら芽が出る命のある発芽玄米を食べる、バランスの取れた一物全体食によって学生の非行が取り、学力も上がったそうです。食育を受け、自分が食べる物が自分の身体にどう作用するのか知ることで、今まで食べなかったものも食べるようになる。身体に害のある食べ物が溢れかえる世の中で、食の知識は自分や家族を守る大きな武器になると思いました。大塚先生の講演を聞いて正しい食育が広まり、皆が現代の食事を考え直せば、心も身体も変わる、日本は必ずいい方向に変わると再確信しました。

第2部は音楽業界から転身し無農薬無肥料で自然栽培の米作りに励む寺口正人さん。最初に農業に興味を持ったのは2008年のリーマンショックでした。経済成長のひずみから家族を守るためにはどうしたらいいか考えるようになりました。そして東日本大震災によって、遠くで作られる食糧とエネルギーに頼って生きる危険性を知った寺口さんは、これを自分の人生を変えるタイミングとし、東京での暮らしをやめ福岡県うきは市で米作りを始めました。2007年度の日本の食糧自給率は40%、首都東京はなんと1%！震災で物流が止まるとどうなったかは記憶に新しいですね…。何かあった時のために食糧が確保できるように信頼できる農家を作っておくMY農家制度のスズメなど、生きるためのセーフティーネットを作っておくという考え方に共感しました。自分に影響を及ぼしたカリスマとしてボブ・マーリー、ジョン・レノン、忌野清志郎と並べてマクロビオティックの創始者 桜沢如一、自然農の神 福岡正信を挙げる寺口正人さん。軽い語り口で農的暮らしを語る姿は、原点回帰した暮らしをしているはずなのに、なんだかとてもスタイリッシュで今時な印象を受けました。ネオ百姓と名乗られるのも納得です。

次に新米猟師でありライターの高山千春さん。高山さんも震災をきっかけにいざという時にお金は役に立たないことを知り、生き抜くにはどうすればいいかを考え、福岡で自分たちの食べ物・エネルギー・仕事を自分たちで作るというシェアハウスを始め



ました。原発事故やその後の計画停電によって、電気が届くまでのプロセスを想像できていなかったことを知った高山さん。同じように食べ物について考えたとき、食べ物のプロセスを知らなかったことに気づきました。特に見えづらい「肉」のプロセスに目を向け、「お肉を食べるからには自分で全部解体して食べられるようになりたい」と考えるようになりました。高山さんは普段はゆるいベジタリアンで肉は自分達が捌いたものしか食べないそうです。食べ物と命は切り離せない物なのに、現代の大量生産大量消費の世の中ではあまりにそれが見えない。自分が口に入れる食べ物がどこでとれてどうやって食卓まで来たのか分からない。当たり前になっていることですが、確かに不自然ですよ。高山さんのブログを覗くと、ウサギを捌く記事に残酷だ！と批判も多かったです。しかし、本来、食べ物を食べる、命をいただくということは残酷なことだと思います。肉や魚だけでなく、野菜だって他の動物が生活していたはずの土地を奪って作っている。その残酷さに向き合わず消費を続ける消費者こそが残酷なのではないかと考えさせられました。自分が他の命の犠牲の上に生かされているのを知ること自分の身の丈に合った、スケールにあった食べ方ができるのではないのでしょうか。

最後の第3部の試食会では正食教会のクッキングスクールの先生方の料理をいただくことができました。マクロビオティック料理は茶色くてもそもそするイメージでしたが、そのイメージはすぐに覆されました。見た目も華やかで素材の味が生きていて本当に美味しい！動物性の食材を入れてないのに、こんなに美味しいんだ！と感動しました。私もこんな身体が喜ぶ美味しい料理を作れるよう精進したいと思います。

食育フォーラムに参加して、人との関わりや自然との関わりなど、便利になって省かれてしまったことこそが大切だったのではないかと感じました。原点回帰して日本人としての生き方を考えさせられました。講演者の方たちの自然に生きようとする姿が眩しかったです。しかしなかなか思い切って野菜でも肉でも、何でも自分で作って食べる！というのも現代社会に生きる人には難しい事だと思います。だからこそ安心して安全な食べ物を届ける仕事が必要になってくるのではないかと感じました。

(商品部：山本 真里奈)



まじめに美味しい

マルシマ

株式会社純正食品マルシマ

マルシマ

検索

〒722-0051 広島県尾道市東尾道9番地2 TEL 0848-20-2506 FAX 0848-20-2363  
E-mail:marusima@junmaru.co.jp http://www.junmaru.co.jp