



よこいの
ポイントカード



マークが10個のカードをお持ちの方へ
15%引きのポイントカードは3月末までに
ご利用下さい



風の便り

暦の上では春ですが
もう少し寒い日は続きます
2018年2月後半号

発行元 オーガニックマーケットよこい

鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

フリーダイヤル ヨコイサンゴゴ

☎0467-38-1337 FAX 0120-4513-55

よこいさん

✉ogm-4513@plum.plala.or.jp

よろしかったらインスタ・フェイスブックにイネボタンをお願いします!



Instagram Facebook twitter Blogにて情報発信中! オーガニックマーケットよこいで検索

少し残念なお知らせがございます…

○盛岡正食普及会さんの小麦粉が終了となりました。

岩手県盛岡正食普及会さんが長年の営業を終了されました。

今後は「東日本産業」さんが引き継いでくれるとのことですが、
詳しいことがわかり次第あらためてお知らせいたします。

○城山鶏園さんの有精卵が3月末に営業終了します。

津久井郡の城山鶏園さんも3月末をもって長年の営業を終了されること
になりました。今後は「秋川牧園」さんの有精卵を販売する予定です。

こちらも詳しいことがわかり次第あらためてお知らせいたします。



とても悲しいですが、お二方とも長きにわたり安全でおいしい商品
をご提供くださいましたこと心よりお礼申し上げます。

長年の営業本当にお疲れさまでした。

今回のセールの「鳥取はとむぎ茶」サンプルをお入れしました。

とてもおいしいはとむぎ茶ですのでぜひお試し下さい!

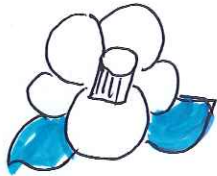
1Lのお湯で1包煮出して下さい。(美肌) (整腸) お子様くにもオススメ!



リマナチュラルさんの商品について

ラウリン酸シャンプーって何だ？

今回リニューアルしたリマナチュラルさんの椿油シリーズをセールしております。セールチラシをぜひご覧ください。
(オーガニック認証になりました)



①

石鹼シャンプーではありません

リマナチュラルさんのマイルドシャンプー&リンスは石鹼シャンプーではございません。いわゆるアミノ酸系とかラウリン酸系シャンプーと呼ばれます。

化学合成式でいうと合成シャンプーの部類にはいますが石油系の合成界面活性剤ではございません！

キシキシ
しません



②

使い易さと安全性の良いところ

石鹼シャンプーだとキシキシしたりかゆみが出るという方におすすめしております。この度有機認証を受けたため、パッケージもリニューアルしました。

秩父の生の天然水を使用、ヤシ油と無農薬の椿油、カミツレエキス、海藻エキスなどを配合しました。

さわやかな香り

ご家族皆様
ご利用下さい

③

リマナチュラルさんの歯磨き！

リマナチュラルさんの歯磨きは少し高いです。でも原材料がすごい！

これまで粉末タイプのものでしたが、数年前から練りチューブタイプも出ました。リピーターが多く、使った方から「使用後のすっきり感が違う」「歯が白くなった」など大変ご好評いただいております。



女性に
人気！

④

ハミガキも人気です！

粉末タイプは、小麦ふすま・米ぬか、天然ミネラルとの酵素による発酵から生まれた分解洗浄成分 BIO を活用。まれに歯周病などにより口内環境の悪い方は、成分のハッカや緑茶が舌に染みる方がいるかもしれません。その場合はぜひこのハミガキでしっかり磨き口内環境を改善しましょう！



オスス
します！

⑤

チューブタイプはパール入り

歯の白さを目的とされる方にはチューブタイプがよりおすすめです！



椿油が2種類に増えましたが、どちらもヘアケア・スキンケアにお使いいただけます。お好みでお選びください。

椿油…一番搾り。

精製椿油…ろ過してさらっとしている。

お風呂上がりには使えば頂くとさらっと使い易い

⑥

自然食屋のちょっと一言… あま~いようで、あま~くない話をちょっと一席…

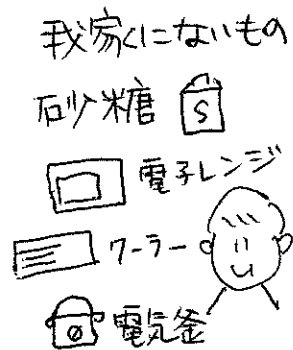


いや~皆さん寒いですね~！史上最大級の寒波の襲来で日本大混乱です！
幸いにしてここいら辺りは寒波の影響も少なく、大混乱もなく過ごせてい
ますが、農作物の被害は甚大で、エンゲル係数がぐぐ~と上がってる??
しかし皆の衆、こんな寒い日はこたつにあたりながら暖かい飲み物にお茶
菓子が心休まりますよね~♪



人は何故かあま~い誘惑に弱く、あま~いものを食べると幸福感に包まれ
るようです。人類は飢餓の時代が長かったため、糖質を取ると最大限に吸
収する仕組みをもち、糖質を取ると幸せを感じるように脳にプログラムさ
れている…という説もあります…かもしれませんが…かくいう私・横井も
和菓子が大好きでおはぎや団子、すあまなどは一度に6・7個は許容範囲で、
バクバクいただいてしまいます。

えっ、そんなに！とあきれられる方や、なんだ大したことないじゃん、私なん
かもっとOKよ。という強者も…好みは人さまざまですが、グルメ番組で
レポーターの方が「あま~い」という言葉がまず一番最初に出てくること
が多く、食べ物の「甘さ」は人にとってとても魅力的なのでしょうね！



甘さ・糖質は人にとってはとても重要なポイントというのがよくわかりま
すね。知らず知らずのうちに甘さを求め、甘い=美味しいとなるようです。
私・横井も確かに和菓子に目が無くバクバク食べ、甘いものは好きですが、
我が家の台所には「砂糖」という存在がありません。頑強に砂糖を否定す
るわけではありませんが、別に必要がないので置いてありません。

そこで、糖質はエネルギーになる3代栄養源の一つで人にとって必要なもの
ですが、一日どのくらい取っていいの…？厚生労働省の2010年版「日本人
の食事摂取基準」によりますと、1日に100gと推定しています。ちなみに
150gの白米ご飯一膳には55gの糖質が含まれています。そうです。糖質・
あま~い誘惑はさまざまな食べ物に含まれていますのであえて砂糖は…

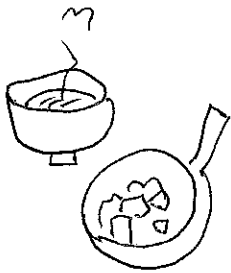


話が変わりますが、2015年にオーストラリアのデイモン監督が、ごく普
通のオーストラリア人が1日平均スプーン40杯分の砂糖を摂取しているこ
とを知り、ドキュメンタリー映画「甘くない砂糖の話」を作り、大ヒット
しました。

映画の中では監督自身が実験台となり、1日スプーン40杯分（スプーン一杯分約4gとして40杯分は約160gとなり、結構な量となります）の砂糖に相当する糖質を、いわゆるジャンクフードや甘いお菓子だけではなく、健康志向食品ですが、砂糖や果糖類が多い食品を中心に60日間取り続けました。その際、総摂取カロリーは成人男性の標準1日約2,300カロリーを超えないように計算し、運動も実験前と同じように行いました。



果たしてその結果はいかに…血液検査では中性脂肪や肝機能などの数値が危険な領域に上がり、体重は8.5kgも増加しました。さらに驚くべきことが…「朝から体がだるい」「運動をするのがつらい」「砂糖を取ると短時間気分がハイになるが、暫くすると集中力がなくなりイライラする」「また砂糖がとりたくなる」などなど、いわゆる一つの「中毒症状」でしょうかね…エブリバディー、60日間の出来事でこれだけの変化ですよ～！



夕食は目に見えないけれどけっこう砂糖が使われてる事がタタ…

ところでエブリバディー、砂糖の取りすぎの有害性について指摘しようとした研究を、米国の「糖類研究財団」（現・砂糖協会）が50年前に打ち切り、結果を公表せず、砂糖の有害性、業界団体が50年隠す？こんな経緯を明かした論文が掲載されました。



砂糖は
白砂糖だけで
なく糖質の
取り過ぎ
注意

論文によりますと、でんぷんの炭水化物に比べ、砂糖は心臓に有害だとする研究発表が1960年代に出始めた。懸念した財団幹部が68年、英バーミンガム大の研究者に資金提供して、ラットで影響を調べたところ、砂糖の主成分のショ糖を与えると、動脈硬化と膀胱（ぼうこう）がんにかかわる酵素が多く作られることが分かった。腸内細菌の代謝により、コレステロールや中性脂肪ができることも確認できそうだった。

研究者は確証を得るため、研究の延長を求めたが、財団は資金を打ち切り、成果は公表されなかったという。70年の内部報告で、当時の幹部は「研究は業界にとって有益で意義のある情報を引き出すべきだ」と述べ、有害性を示唆した研究の価値は「無」だとしています。消費者と作る側の立場によって価値観が変わるという典型例ですかね…しかし強権的…と感ずるのは私だけ…??

かといって
極端な
糖質制限は
弊害を
生む



しかし皆の衆、このようなことが起きると速「砂糖は悪」「砂糖は有害」などと考えがちになりそうですが、砂糖は人にとって重要な栄養源です。極論に走らず、何事も過ぎることなく「適度」がよろしいのではないかと、私・横井は思うのですが…