

- 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

昨年厚労省が発表した全国の百寿者(ひゃくじゅしゃ:百歳以上の人)は6万7824人。県別では東京都の5,835人が最多ですが、県民10

万人あたりの百寿者率に換算すると、全国平均53.43人のところ、島根県は97.54人で5年連続日本一です。

島根県の中でも最も高い百寿者率は山間部に位置する邑智郡川本町で、10万人あたり326.89人で群を抜いています。川本町は若い人が少なく、高齢者は自分で草むしりや雪かきして、山間部の急な坂道や階段を上り下りをしなければならず、生きてゆくために常に体を動き続ける環境にあるため、自然と筋肉もつき、骨も丈夫な方が多いそうです。つまり、日常生活の中で自然に「筋トレ」ができています。さらに食習慣においても、海の幸、山の幸が豊富な土地柄で、宍道湖で捕れるコイ、ワカサギ、スズキ、ウナギ、シジミなど食材の多様さが特徴です。

また、川本町周辺では「畑の青魚」と呼ばれるエゴマ栽培が盛んな場所。低カロリーで高栄養価の高いシカやイノシシも捕れる。自然に健康食材を食べ、日常生活の不便さが小まめに動く習慣になって、足腰が衰えないのが「健康長寿の秘訣」になっていると言われています。やはり、最後は足腰の丈夫さ＝筋肉維持ではないでしょうか…。生活環境の違いはありますが、私も川本町のご高齢者を見習い、今年から足腰を鍛える努力したいと思いました。

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。本年も昨年同様に、ご支援ご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

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!

昨年よりインフル感染が急増しています。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予防・健康づくりをしてみませんか?



各種サプリがお得なキャンペーン中です。

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

あきたとまち天日乾燥米 好評発売中!

8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分づき」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

「正月太り」には、「リセット期間」が大切!

年末年始や新年会シーズンで、つつい食べ過ぎた、飲み過ぎた…また家でゴロゴロ過ごしたりで「正月太り」になってしまう方が数多くいます。たまには思いっきり羽を伸ばしてみるのもストレス発散で良いかと思いますが、ズルズルいくのは良くありません。「正月太り」を早めにリセットするには、食べすぎた食事量は「1日ごと」ではなく「1週間トータル」である程度バランスが取れていけばいいと言われています。正月休み明けや新年会があった次の日から2～3日間は、「リセット期間」を設けて、夕食は半分位に抑えてみましょう。全体的に減らしても良いのですが、ご飯の量を減らし、低カロリーで食物繊維が豊富な野菜やキノコ、海藻、コンチャなどを積極的に摂り入れ、大豆製品や脂身の少ない肉や魚を食べるようにします。また、食べ過ぎたら、そのぶん動いて消化する。正月太りになった人はしっかりとカバーしましょう!

大人気の菊芋・季節商品



①生菊芋 「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です!

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制、脂肪の吸収を抑える効果が期待出来る健康成分「イヌリン」(植物で作られる天然オリゴ糖)を多く含む低カロリーな機能性食材です。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。

「菊芋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)

※発送はキクイモの乾燥を防ぎ、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 キク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・乾燥した素朴な保存食です。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しい、そのままおやつ代わりに、お湯を注いでキクイモ茶、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)

<1～5個迄の注文は+送料550円>

③菊芋ペースト 1セット(100g×8袋) 2,160円

増量キャンペーン中。1セット毎に+3袋(計8袋)サービス。

クール便送料 ・1～3セットまで…800円(税込)
・4～6セットまで…900円(税込)

④菊芋らっきょう酢漬け 300g×3パック 2,480円

菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ (税込・送料込)

残りわずか

⑤紫ニンジン 3kg(20～30本入) 値下げ価格 2,600円

ポリフェノールが普通のニンジンの10倍。サラダや生ジュースに (税込・送料込)

※④～⑤は数量限定商品です。お電話でのご注文をお願いします。(注文は代金引換のみ。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。