



自然食品
オーガニック
りんや
輪屋 天眞爛漫

いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

またまたクリスマス～お正月の時期に入ってきました。1 年で本当に早いですね。しかし、今年は本当に大変な年でした。去年の今頃はまさか大震災が起こるとは思ってもいなかったし、原発事故なんてものが本当に起こるなんて考えたこともありませんでした。未来は分からないだけに一瞬一瞬を大切に生きていかないといけないですね。

輪屋では、通販部の主軸だったズッキーが見事ご懐妊で 12 月一杯で引退することになりました。「ねーねー、次の輪屋のセールはいつ頃？」とか「あれどこだっけ？」と何でもズッキーに聞いてきた私は、独り立ちを急に迫られたひな鳥のように若干不安ではあるのですが、まるで孫の誕生を楽しみに待つおばあちゃんみたいに「男の子かしら、女の子かしら…」とニマニマしながらベビー服を物色したりしています。

また、ふくんちゅ食堂を卒業して今、西表島に住んでいる愛ちゃんも現在妊娠中。私が妊娠した時は元スタッフのアイ子ちゃんと同時期だったし、輪屋のスタッフは妊娠時期が重なるというシンクスができそうです。

そして震災以来ニートになっていた我が家の福ちゃんは 9 月半ばに幼稚園に入りました。最初の数日は私も教室の隅にいないとダメだったり、別れる時に泣いたりして「やっぱり無理なのかな～」なんて思ったのですが、今では土日も朝から幼稚園に行くと言い張る始末。そして自ら進んで延長保育を志願し、帰り際には「帰りたくない…」とホロリと泣くまでになりました。とにかく友達が出来た事が嬉しいようで「ふくとねー友達いっぱいできたんだよ～」と話してくれた時にはテッシーも私も涙・涙・涙。ですが成長が早すぎて「友達と遊んでるからママは来ないで」なんていきなり言われたりしたときにゃー私の方がついていけず「親離れしないで～」と本気で頼んだりして、あとあと深く反省しました。

3 月まで行っていた保育園は働くママのためのものだったので、当然給食だったのですが、今度の幼稚園は“お弁当”。体育祭やバザーでは縫物などの作業があったりして、私も急ピッチで母親としての成長を迫られています。正直、福人よりも私の方が問題かも…。

兎にも角にも、今年もお世話になりました。来年はどんなことがあるか、見当もつきませんが、「超えられないハードルは与えられない」し「夜明けの来ない夜はないさ～」(by 聖子ちゃん)なので、地道にマイペースに前向きに精進していきたいと思います。来年もよろしくお願い申し上げます。

輪りや屋のおせちご予約承ります。

「自然食のおせちってどんな感じ?!」とお思いの方、ぜひ輪屋のおせちをお試ください！
定番おせちもいい素材を使っているから、グッとおいしい!! もちろん、新しい一年の門
出にふさわしいとおきのご馳走もお取り寄せいたします。特におすすめの商品には
○印をつけています。気になるお品があれば、輪屋までお気軽にお問い合わせください！

おすすめ 定番おせち

自然食おせちでは、特に練り物が抜群のおいしさ！
中でもこのかまぼこ&なるとはピカイチ★

② 蒲鉾(たら)白<要冷蔵1月5日>
240g ¥924 (要冷蔵)

③ 蒲鉾(たら)赤<要冷蔵1月5日>
240g ¥924 (要冷蔵)

④ 蒲鉾(くち)白<要冷蔵1月7日>
255g ¥1,890 (要冷蔵)

⑤ 蒲鉾(くち)赤<要冷蔵1月7日>
255g ¥1,890 (要冷蔵)

製造者のグナツリ身を使用。無添加仕立てでコシのしっかりとした、歯ごたえ豊かな蒲鉾です。赤は天然色素(紅麹)を使用しています。

⑦ なると
<要冷蔵1月10日>
120g ¥347 (要冷蔵)

天然色素(紅麹)使用の色合いが美しいなるとです。生で食べてもおいしい！

51 錦玉子
1,030円 冷蔵
●220g

賞味期限 2012年1月10日
国内産 鶏 卵



定番おせちのご予約は

12/9 まで!

69 田作り佃煮
<要冷蔵60日>
40g ¥525 (要冷蔵)

太陽の恵みいっぱい受けた天日乾成かたく
クワインをかり、ほどよく味付けした佃煮です。

15 にしんの昆布巻
750円
●1本 (約180g)
賞味期限 90日間
国内産 小豆 大 豆

にしんに函館産真昆布で巻いて炊き込み
ました。おせち料理の定番品です。

19 丹波産黒煮豆(小)
770円
●180g (固形量100g)
賞味期限 2012年2月29日
国内産 大豆

丹波産黒大豆

20 栗きんとん
1,500円 冷蔵
●200g

賞味期限 2012年1月10日
国内産 栗

つややかな黄金色は財宝を表し、
裕福であらいたいの願いが込められています。

41 だし巻
820円 冷蔵
●250g

賞味期限 2012年1月3日
国内産 卵 小豆 大 豆

上品なうす味に仕上げただし巻に「画」の情印
を入れました。卵は有精卵を使用しています。

21 伊達巻(大) 関東風
1,350円 冷蔵
●1本 (約350g)
賞味期限 2012年1月3日
国内産 卵

25 ごぼう牛肉巻
1,100円 冷蔵
●2本 (約180g)
賞味期限 2012年1月3日
国内産 小豆 大 豆

国内産ごぼう

細く長く生えることを願ったごぼうを、
牛肉で巻いて煮込みました。

35 鶏モモ肉の八幡巻
1,050円 冷蔵
●1本 (約180g)
賞味期限 190日間
国内産 鶏 卵 小豆 大 豆

新登場

旨味の多い鶏モモ肉で
無農薬・無化学肥料栽培のごぼうを巻きました。

本当に美味しい お餅

山形 庄内共同ファームのお餅

白切もち 1kg 1,313円 玄米切もち 500g 680円
500g 714円 玄米丸もち 500g 680円
白丸もち 500g 714円

ご予約なしで店頭でお求めいただけます。

このお餅はほんとにおいしい! 特に玄米餅がおすすめ。
こんがり焼いてお雑煮に。アツアツで香ばしく美味♥

餅 有精卵 冷蔵

安全性や味にこだわり、お米を丹精込めて育てたも
ち米で作りました。コシの強さと、お米の甘みが違います。

白丸もち 白切もち 玄米丸もち 玄米切もち

(重量) 白、玄米、もち芋、黒豆
(形状) 丸、切
(1kg・500g)

とっておき ご馳走シリーズ

ご馳走シリーズのご予約は 12/9 まで！

1 無漂白白の子

200g... ¥2,180 (税込)
¥2,289 (税込)



2 無漂白白の子

270g... ¥1,380 (税込)
¥1,489 (税込)



3 無漂白白の子

425g... ¥6,650 (税込)
¥6,983 (税込)





社長・秋山清隆
ご無任の御礼申し上げます。本当の無漂白白の子をご賞味ください。また、この白の子が身だしなみに使われています。

数の子とは、孫繁栄につながるおめでたいもので、お正月には欠かせない品です。当社の数の子は一般に市販されている物とは違い、北海道の純粋な（いわゆる）とろろ汁（白濁）を白濁を使用せず、にしんの腹から取り出した子に塩をまぶして乾燥させており、市販品と異なり、臭みで劣りますので安心して召し上がれます。また、市販品で保管して下され。白の子のサイズは特大、大の品合わせになります。

絶品 毎年扱っているこの数の子、本当に唸ります。味が濃いです！市販のものにありがちな添加物の臭みがないので、数の子本来の味が楽しめます。

新鮮！産地直送便

産直便のご予約は 12/22 まで！

お歳暮にも最適

55 とらふく刺身ちりセット

とらふく刺身80g、とらふくちり250g、
とらふく身皮50g、とらふく皮ひれ5g

...¥13,800 (税込) ¥14,490 (税込)



（盛付け例）

下開発・
ヤマトグループ宅急便
でお届け

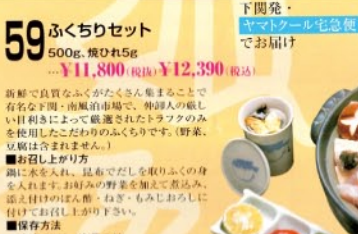
下関で水揚げされた、トラフクの刺身とちりが味わえるセットです。刺身は、噛むほどに広がる上品な味と歯応えを、ちりは甘くプリッとした食感をお楽しみ下さい。鍋の後には、ふくの旨味が凝縮されただしで、絶品です。さらに、香り豊かなまろやかな、ふくひれ酒も一緒に。（野菜、豆腐は含まれません）

■保存方法
冷凍 60 日、冷蔵 1 日

59 ふくちりセット

500g、焼ひれ5g

...¥11,800 (税込) ¥12,390 (税込)



下開発・
ヤマトグループ宅急便
でお届け

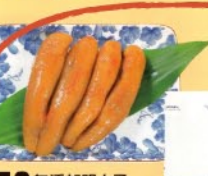
新鮮で真実なふくちりさん集まることで有名な下関・南風泊市場で、外洋人の厳しい目利きによって厳選されたトラフクのみを使用したこだわりのふくちりです。（野菜、豆腐は含まれません）

■お召し上がり方
鍋に水を入れ、昆布だしを取りふくの身を入れます。お好みの野菜を加えて煮込み、茹で付けのばんね、ねぎ、もみじおろしに付けてお召し上がり下さい。

■保存方法
冷凍 60 日、冷蔵 2 日

53 無添加明太子

450g... ¥4,800 (税込) ¥5,040 (税込)



下開発・
ヤマトグループ宅急便
でお届け

化学調味料、着色料、保存料は一切使用しておりません。この商品は塩・昆布・砂糖等、天然素材のみで作られています。

■お召し上がり方
1) そのままでお召し上がり下さい。
2) お粥・スープ・うどんなどに。
3) ツーメンのタレの中に入れて。
4) 焼肉のタレのかわりにサニークラスと共に焼いて。
5) かまぼこはさんで。
6) その他いろいろ利用して下さい。

■保存方法
冷凍 30 日、冷蔵 5 日

54 無添加たらこ

450g... ¥4,800 (税込) ¥5,040 (税込)



下開発・
ヤマトグループ宅急便
でお届け

着色料、着色料を使用しない安全無色です。新鮮なたらこの旨味を生かし、マイルドでくせのない味に仕上げました。

■お召し上がり方
1) そのままでお召し上がり下さい。
2) 焼いてお粥・うどん、おにぎりでもお召し上がり下さい。

■保存方法
冷凍 30 日、冷蔵 5 日

この無添加明太子は注文し忘れたら、その後一年間、後悔するほどのおいしさ！お世話になった方へのご挨拶にもぴったりの一品です。

店頭でメーカーチラシもお配りしています。お問い合わせは 輪屋 03-6425-9567 までお気軽に！

ご予約ならびにご配送スケジュールについて

- おせち商品のご予約は 12/9（金）までとなります。
- 黄色のチラシの「産地直送便」に掲載されている商品のみ 12/22（木）までご予約いただけます。
- 商品のお引渡し、店頭での販売は 12/27（火）からを予定しています。
- 「お客様直送品」チラシに掲載のお重セットは 30（金）～ 31（土）の配送になります。
- その他の「お客様直送品」は 23（水）～ 27（日）のご指定日に配送となります。



輪屋のろか月に
一度のセールだよ～
寄ってらっしゃい
見てらっしゃい

12月9日(金)
10日(土)
11日(日)

店内商品
10%OFF

※注) エバメール・ルスビノ化粧品 tofufu はセール対象外となります。

Special Price 20%OFF



【ハヤシ&シチュー】

寒い冬にシチューやハヤシライス。
うーん。美味しいですよ！
トマトと赤ワインの風味が食欲を
そそります。

6皿分 452円 → 361円



【赤みそごたれ】

483円 → 386円

【にんにくごたれ】

399円 → 319円

【にんにくドレッシング】

399円 → 319円

260g 200g

赤みそごたれは味噌カツのタレ、田楽、焼きナ
スに、にんにくごたれは焼き肉のたれ、トンカ
ツ、揚げ物のソースや焼肉丼に

【中華アイヨン・洋風アイヨン】



「大地を守る会」でヒットしてい
る液体のアイヨン。時間がない時
はアイヨンにお任せです！

各10包 504円 → 403円



【甘栗】

行楽のお供に、子供のおやつに、
ちょっと小腹がすいたときに、と、
いつでもどこでも大活躍の甘栗。
しかし気をつけないと1袋全部食べ
きってしまいます。

150g

315円 → 252円



【ビタミンレモネード】

シチリア産のオーガニックレモン果汁
とミャンマーのオーガニックシュガー
とフランスの清らかな炭酸水で作られ
たレモネード。ビンも可愛い。

750ml 840円 → 672円



【アルチザンの味噌汁】

じわじわ人気が出てきたフリーズドライ
のお味噌汁。とにかくこだわり方が
半端ではありません。塩は栗国の塩を
使ったりしてるので「原材料費はなん
ぼやね〜ん」って感じです。

5個入り 840円 → 672円



【モzzarellaチーズ】

トマトの上にモzzarellaをのせて
カプレーゼ。私の大好物です。
これからはピザやグラタンにも
美味しいし、クリスマスやお正月
のオードブルにも最適です。

588円 → 470円



【発芽玄米雑炊】

カレー味や醤油味、味噌味など
雑炊なんだけど味がしっかりし
ています。発芽玄米だし、雑炊
にしてあるし、普通に玄米を食
べるより消化にいいかも・・・

294円 → 235円



【キムチ鍋スープ】・【塩鍋スープ】

【豆乳鍋スープ】・【味噌ちゃんこ鍋スープ】

315円 → 252円

私が一人暮らしの時からこの商品を知っていれば、多分かなりのヘビーユー
ザーになっていたことでしょう。

鍋って準備も後片付けも簡単だし、野菜は一杯食べれるし、温まるし、最高の
メニューですよ。しかもこんなに味にレパートリーがあれば日替わりで色々
な味が楽しめるし〜 ♥ 一人暮らしの息子さんや娘さんに送ってあげて下さい。

マクロビ的 おいしいお正月



by あいみ

こんにちは。輪屋のマクロビ担当、あいみです。

早いもので、今年ももう12月。気づけば、年末の足音がすぐそこまで…。

というわけで今回は、おせちの一品にも、おせちで疲れた胃を休めたいときにもぴったりな、お正月レシピやアレンジ法をご紹介します。

あいみのイチオシ、本命レシピ！ 「ごぼうの梅煮」

★材料

ごぼう（2本程度）、梅干し（4～5個）、水

★作り方

- ① ごぼうを3～4cmの長さに切り、包丁の腹かすりこぎを当て、こぶしで優しくたたく。
- ② 鍋（土鍋など、底の厚いものがオススメ）にごぼうを並べて、梅干しを上に乗せる。
- ③ 材料がひたるくらいまで水を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にしてコトコト煮る。一度に煮なくても、気が向いたときに火を入れて、2日間くらいかけて少しずつ煮ていてもOK。
- ⑤ ごぼうが箸で崩せるくらい柔らかくなったら出来上がり！梅干しと水だけで煮ているのに、びっくりするくらい甘～～く仕上がります。冷蔵庫で2週間くらい保存できます。マクロビの教室で学んだお料理の中で、一番シンプルで簡単なのに、一番おいしさに感激したレシピです。ぜひお試しください！

定番メニューをマクロビアレンジ！ 「黒豆煮」

豆を煮るときの甘みを、お砂糖でなく米あめにしてみましょう。豆2カップにつき、大さじ4くらいの割合でしょうか。やさしい甘さの黒豆煮に仕上がります。

「たたきごぼう」

梅煮のついでに、ごぼうでもう一品。こちらはしょうゆ漬けでさっぱりと！

★作り方

- ① 長さを揃えて切ったごぼうを、酢を加えたお湯でゆがき、荒熱が取れたら包丁の腹かすりこぎで優しくたたく。
- ② 小鍋にしょうゆと味の母を1:1の割合で入れ、塩少々、梅干し一個、切手大の昆布、タカノツメ一本を加えて一煮立ちさせ、保存容器に入れたごぼうの上から回しかけ、ふたをして冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ③ 翌日から食べられますが、4日間くらいじっくり漬けてもおいしい！

輪屋の食材で作ればよりおいしく仕上がります



そのまま食べても◎
上州梅干 300g
861円 → 774円

肝臓・腎臓にもいい！
北海道産 特別栽培
黒豆 250g
441円 → 396円

お米から作った甘味料
米あめ 230g
367円 → 330円

煮物によく合います
蕎麦油 720ml
577円 → 519円
蕎麦油 500ml
480円 → 432円

1本でみりん+料理酒
味の母 720ml
735円 → 661円
味の母 300ml
388円 → 349円

もちろん、おいしいごぼうもご用意してます！

保存のために、お砂糖をたっぷり使ったメニューが多くなりがちなお正月料理。

マクロビレシピやアレンジ法を取り入れれば、アトピーさんも血糖値が気になる方も、安心して召し上がれます！皆さま揃って、楽しくておいしいお正月をお迎えくださいませ☆



スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

～ハンディサイズの定番お菓子をご紹介 の巻

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。輪屋のおやつ番長、いとおでございます。先日、来年には開業になるスカイツリーのお膝元、浅草に行って参りました。新しいランドマークの誕生で、景色は少し変われどもそこに暮らす人々は変わらぬまま……。下町で歩きながらのおやつといえば、お饅頭やおせんべいですが、先日も沢山の人がお菓子を楽しんでおりました。そんな風景を思い出して今回は、持ち歩いてお出かけ先でも楽しめちゃう輪屋の定番お菓子たちをご紹介！それでは参りましょう♪

その巻 一口ようかん「煉」 126円

今回一番ご紹介したかったのがこちら。先日の浅草で、地元っ子と思しきとっても美人な女の子が携帯電話でおしゃべりしながら食べていたのがなんと『ひとくちようかん』だったので(揚げまんじゅうを買うのは観光客だけなのかも、と思えた衝撃的な光景でした)わが輪屋にも「一口ようかん」ご用意ございますよ！甘さと量のバランス、持ち歩きにかさばらない大きさ、なかなか保存がきく上このお値段。すばらしい！番長はバックに忍ばせておくスイーツを最近ララバーからこちらに変えてマイブームとなっております。



その巻 直火焼きせんべい 357円

1枚ずつ小分けにされていますので、おでかけおやつの持ち出しにも向いています。国産うるち米、しょうゆ、麦芽糖、馬鈴薯澱粉が原材料。最近のおせんべいは、ただのしょうゆ味でもいろいろ入っているものが多いのですが、こちらはいたって当たり前にシンプル。厚みがあるのに軽さがあります。店頭、通販ともに大人気の最強の逸品。おせんべ番長ずっきーさんも太鼓判です。

番外 オーガニックイタリアンタルト 194円

●アプリコット ●ブルーベリー

『わたくし、持ち歩きもおそとおやつも、あまりいたしませんの』そんなお客様もいらっしゃいましょう。手のひらサイズで、輪屋の定番、和風でないなら洋風で、おうちでゆっくり楽しみたい…。というならばこちらを是非！ビーガンの方にも安心しておすすめできるフルーツジャムのおしゃれなタルトです。卵、乳製品不使用。小麦ふすまも生地に使われていて繊維質も豊富ながら非常に柔らかく食べやすいです。ふちが割れないように、そっとお持ち帰りくださいませね。



先日は、ひさびさの下町散歩でしたが、ようかん片手のギャルの口の悪さといったら、それはもう大変なもので、彼女は携帯電話で「修学旅行の子供たちがいっぱいゆっくり歩いているので、なかなか進めない」という内容のことを『流暢な下町ことば』で会話しておりました。原語でお聞きになりたい方は、ネイティブな下町弁を操る、いとおまでお尋ねください(笑) それでは、日々深まる秋のティータイムを、皆様楽しくお過ごしくださいませ。

「プリプリ卵子ちゃん&輪屋でつわり対策」

by ズッキー



私事ですが、赤ちゃんを授かりました！結婚後何年たっても子供ができず、やっと授かった一人目は流産してしまい、喪失感に浸っていた時期もありましたが、みんなの温かい応援ももらって、「よし！できることをしよう！」とさらに意欲を高め（笑）臨んだその後のテーマは“プリプリ卵子ちゃん”。卵子が老化して質が悪くなると、妊娠する力も低下していってしまうそう。老化を食い止め、質のよい卵子ちゃんに育ってくれる環境をつくってあげようと思い、輪屋の中の商品をくまなくチェック。アンチエイジングといえば、そうそうルイボスティーがいいかも、なんてことでルイボスを飲みだしました。この頃、前号のニュースレターでとりあげていたマカもすでに飲んでいたので、これもよかったのかもかもしれません。やはり恐るべしアンデスパワー。（ちなみに私は粉派。どちらも飲みましたが粉はなんか違います！）そしてぷるぷる肌になれると言われるざくろジュースは卵子にもいいかも、みたいなノリで飲んだらこれまた濃くて美味しくて、普通にジュースとしてハマってしまいました。夏だったから特に美味しく感じまして…。あとは寄居の元気な野菜をもりもり食べて、腹巻して靴下はいて、マッサージで経路を整え、そして旦那にイライラ！っとしてもできるだけ大きな愛で（笑）そんなこんなで念願の赤ちゃんを授かり、4ヶ月になりました。つわり中はとにかく気持ちが悪くて何が食べたいのかわからずまいってしまいましたが、ここは輪屋。有難い。ということで、つわり中の方にも、つわりじゃない方にもオススメ。私の勝手にハマったものの紹介です。最後に、今年一杯で輪屋の現役引退いたします。輪屋での3年半とても楽しくそして貴重な宝物を頂けたことに感謝しております。お客様、そして手嶋さん、ゆうこさん、スタッフのみんな本当にありがとうございました。今後は輪屋OGとしてお力になれることがあれば幸いです。新しい年の新しい門出に、すべての皆様に幸せが届きますように。良いお年を。



- 有機マカ（粒）
2980 円
- 純マカ（粉末）
6300 円

これぞアンデスパワー？！



- シークワーサー
2100 円
- 天恵水 500ml
189 円
- アガベ 2280 円

とにかく酸っぱいジュースが飲みたくて、甘くしたいときはアガベ



- ウスターソース
499 円
- 焼きそば 126 円
- 紅生姜 378 円

やたらソース焼きそばが食べたくなって。

セール期間中 12/9 ~ 11

10%OFF



- ざくろジュース
1575 円
- ルイボスティ
2415 円



- 梅肉エキス
3150 円
- 梅雲丹
1本 525 円
6本 3150 円

やっぱり梅でした。



- 飲むこんにゃく
210 円
- 野菜飲むなら
178 円

ふくちゃんがはまる気持ちもよくわかる。



オーガニックキウイ
レモン
トマト



- ブルーベリー
347 円
- 生アーモンド
698 円

おやつや朝食に



- 豆乳 304 円
- インカ 898 円

朝のコーヒー代わりに。
カフェインフリー。



自然派ママの
食事と出産・育児
大森一慧 著
1995 円

ゼンケン暖房器具フェア

同封のチラシをご覧ください！

毎年着実にファンを増やしているゼンケンの暖房器具。何とも言えない快適な温かさに加えて電磁波カットなんて、こんなに嬉しいことはありません。毎年毎年しつこいほどおススメしているので、耳にタコ👂が出来ている方も多いと思いますが、今年もおススメしちゃいます👏

今年のイチオシは、孫以外は一切寝ないうちの実家の父がベタ寝した『足入れ電熱マット』と冷えちゃ～ならね～妊婦を優しく温めてくれる『電気ひざかけ』の2点。



足入れ電熱マット ZMT-S0F

冷える足元も、芯からぽかぽか
足先が冷えて眠れない方におすすめします。

足入れ部(肌に触れる部分)は肌にやさしいコットン100%。
足をすっぽりと包み込んでくれる。
寝具の暖かい足入れ電熱マットです。

手元で簡単操作

ふんわりした
起毛であったか

肌にやさしい
コットン100%
(足入れ部・上面)

ズレにくい
ゴムバンド付き

希望小売価格 **16,800円(税込)** 16,000円(税別)

※保証：100V・1500W・100時間保証※消費電力：1500W※材質：生地：100%コットン・足入れ部：100%コットン※重量：約1.6kg(コンパクトローラー含む)※コードの長さ：(電源側)約2m(マット側)約1.7m※電圧：100V(標準電圧)※コードタイプ：2芯

手洗いOK!
タフタフタイプ

ダニ退治
機能

手元でイージー
オペレーション

室温センサー

父大絶賛

12月末まで

25%OFF

¥16,800- →

¥12,600.-

私も使ってみました。確かにすごく気持ちいいし、電気あんかのように蹴ってしまっても朝方の寒い時に足元がない…なんて悲しい事件にはなりません。私は天地を逆にして、上から温める方式で使う方が気に入りました。肌触りもいいし、洗えるし、電気代は安いし、確かに絶賛したくなります。

妊婦絶賛『電気ひざかけ』

通販部は地下なので、寒い日は床から冷えが上がりてくることに気が付きました。そこで、とにかく妊婦を守るべく、この電気ひざかけをズッキーにプレゼント。本品を触ってみたら、布地の手触りもとてもしっとり、重たくないし、でもしっかり温かいし、花まるものでした🌸



← 身長156センチのズッキーの腰から足首までがすっぽり。



← もちろん肩からもかけられます。



3か所にホックがついていて、留めてしまえば巻きスカートのように巻いたまま部屋の中を移動できます。といってもコードがあるので延長コードにしてくださいね。

12月末まで

25%OFF

¥15,750- →

¥11,810.-



配達区域外のお客様には、宅配便にて発送致します
その際、送料は1個につき1050円となります。
(沖縄は2740円、北海道1360円)

アーバンホット

25%OFF



「ファミリータイプ」
4.5～6畳

¥37,800. →
¥28,350.-

- ① 火を使わないのでやけどの心配がない
- ② 遠赤外線てかなり温かい
- ③ 音が静か
- ④ ニオイもない
- ⑤ 風が出ない
- ⑥ 空気が汚れないから換気しなくていい
- ⑦ 一晩中つけておいても平気

『スポットウォーム』



「スリム」～3畳
¥19,950. →
¥14,960.-



¥13,440. →
¥10,080.-

12月末まで

ホットカーペット

1畳

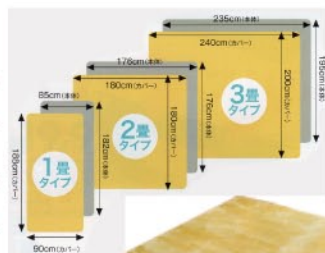
本体のみ ¥24,150. → ¥18,110.-
カバー付 ¥31,290. → ¥23,460.-

2畳

本体のみ ¥34,650. → ¥25,980.-
カバー付 ¥45,990. → ¥34,490.-

3畳

本体のみ ¥45,150. → ¥33,860.-
カバー付 ¥57,540. → ¥43,150.-



25%OFF

「電熱マット」

W-Line Cross方式で
電磁波99%カット

「掛け敷き両用毛布」



厚さ約4cmの
1人用ふかふかマットです。

オーガニックコットン
100%の暖かさ

お肌のデリケートな方やお年寄り
まで安心してお使いいただける
電気毛布です。

掛け敷き
両用タイプ

手元で
簡単操作

希少価値の高い
オーガニックコットンを使用



¥18,900. → ¥14,170.- **25%OFF** ¥23,940. → ¥17,950.-



ノラのパン



寂しい夕暮れの後、夕食が楽しみな季節です。ノラのパンでも、今月から新麦（今年収穫した小麦）を挽いてもらい使い始めました。やはり1年間熟成された小麦の「コク」には勝てませんが、とても瑞々しいフレッシュな風味があると思います。ぜひ、「ノラ・カンパニユ」で新麦を味わってみてください。ノラのパンより「お知らせ」が2つあります。

一つ目は、レーズンのことです。9月に開業してから皆様のおかげでパンの生産量が増えたことにより、来年の1月から有機栽培のレーズンを使う決心がつきました。大量に仕入れることで、何とかやっていけそうです。値上げはしたくないので、レーズンの配合量が若干、少なくなっていますが、今までどおりの値段で、有機レーズンを使用したパンをお届けします。

もうひとつは、バターについてです。皆さんもご存知かと思いますが、バターが品不足になっています。大震災・放射能汚染・夏の酷暑による乳牛の疲弊…によって生乳が不足しているため、乳製品の生産過程で優先順位が一番低いバターの供給量に、特に影響が出ています。業務用バターには出荷制限がかかり、「ノラのパン」のような小規模のパン屋にはなかなか回ってきません。かなり割高ですがスーパーの家庭用バターでなんとか食いつないでいるのが現状です。そこで、思い切って1月の商品はバターの代わりとして国産100%の「平出油」さんの菜種油を使って、バターを一切使わない商品のラインナップでいきたいと思います。まだ試作の段階ですが、どんなパンになるのかわくわくしながら、質の高いパンを目指していきたいと思います。

有機レーズンと国産菜種油…代用品としての菜種油は一時的であってほしいと思っています。

日常がめまぐるしく変わる、慌しい1年でしたが、「ノラのパン」を開業することができ、無事に年末を迎えることができそうです。支えてくださった皆様に、感謝しています。これからシュトーレンという大仕事 awaits していますが、シュトーレンを食べて「ホッ」と気持ちが穏やかになっていただければ嬉しいです。1年間ありがとうございました。来年も「ノラのパン」をどうぞよろしくお願いいたします。

★12月は限定のクリスマス商品「シュトーレン」が登場します！！★

バター・卵・牛乳・甜菜糖をたっぷりと使った、とてもリッチな生地、洋酒につけたドライフルーツを、これまた、たっぷりと練りこんで焼きます。日持ちは常温で1ヶ月ほど、薄く切って少しづつ食べていきます。少々値段が高くなってしまいますが、皆さんに感謝の気持ちを込めて作りたいと思います。

下準備として、具材のドライフルーツをラム酒に1ヶ月間ほど漬けて、寝かせるという作業があります。具材が足りなくなることがないように、あらかじめ、大まかな注文数を把握しておきたいので、気になった方は輪屋スタッフまでお問い合わせいただくと嬉しいです。お問い合わせのみで買っていただけになっても大丈夫ですので、お気軽にご連絡ください！



ホール 約600g 1200円
ハーフ 約300g 600円

お問い合わせは：輪屋 電話：03-6425-9567
FAX：03-6425-9529
または、店頭にてスタッフに直接お声がけください。



「ミミッククリーム」946ml ¥1260

新発売!



泡立たないけど生クリームと同じように使える植物性のクリーム。これから寒い季節になると、コクのあるものが美味しく感じますよね。グリーンカレー、ポタージュスープ、ホワイトソースのパスタ、グラタンなどなど…。もちろん製菓材料にもなります。これで泡立てばもっと使い勝手がよいのですが、植物性でここまでコクを出してくれたんだから感謝しないとですね。

原材料：アーモンド、カシューナッツ、香料、米澱粉、食塩、重曹

「ベジタリアンのためのマカロニグラタン」 ¥294



寒くなるとクリーム系が恋しくなりますね！そんな時のありがたい味方。なんと、ベジタリアンのためのマカロニグラタン。動物性も砂糖も原料としては使われていません。

寒い冬にマカロニグラタン。あ～幸せ。輪屋の店頭には最高に美味しそうなブロッコリーやカリフラワーたちが並んでるし、よし！今晚作ろう！



「ベジタブルスープペースト」 ¥966



輪屋のお客様の中でも知る人ぞ知るといった感じのスープペースト。ティスプーン 1 杯のペーストをお湯でとくだけでインスタントスープの出来上がりです。会社を持って行ってお弁当の時に飲んでも美味しいし、もちろんシチューや炒めものなどの隠し味にも使えます。

「天恵水（てんけいすい）20L」メーカー直送 ¥2940(送料込み)



事故のあと、東京の水道水からセシウムが検出され、乳幼児に与えないようにという報道がありました。今は大丈夫だということですが、やはりペットボトルの水を買われている方も多く、「お水どうしてる？」とよく聞かれます。

取水地は埼玉の秩父と関東ですが、この水は秩父の古生層から湧き出ている水なので、汚染の心配はないそうです。しかも非加熱で、お水が活着ているのでその点でも安心。送料込みでこの値段でこの品質はかなり安いですね。

→ 店頭には 500ml と 2L のペットボトルもあります。

500ml ¥189

2L ¥357

『ふりかけ』

どうも、ひろゆきです。

この時期のニュースレターを書くのも3回目になりました。今年の秋もほとんど無かった様な気候で、暑い時期から急に寒くなり始め、なんだかこのような季節の移り変わりが当たり前になってきつつある近年です。

ともあれ、これから冬本番、根菜類や白菜などの冬野菜がおいしさを増してくる季節なので、温かい湯気が立ちのぼる食事が楽しみになってきます。冬の埼玉の寄居輪組の大根は毎年最高においしいので、これもまた楽しみです。

ところで話は変わりますが、最近気づいたことが一つありました。

友人と飲みながら話したことなのですが、その友人の心掛けていることが「他力本願」という話になりました。僕の中ではあまり良くない響きの言葉で「楽する」とか「やらない」などの意味合いがあったから、その場は聞き流したのですが、尊敬できる友人の発言だったので後々考えてみました。「他力本願」という言葉を改めて見たときに「他の力を本（当に）願う」という意味だとしたら、他を生かすために自分に何が出来るかということにもなるのかと思ったのです。

本当に真剣に願うほど他を生かし、自分も生かすという相乗効果が生まれるという。すごいこと発見しちゃったな～おれ！とか思いつつ、その後すぐに全然できてねーし…としょぼくれましたがいい言葉だと思いました。実際の意味とは違うかもしれませんが、そんなことは関係ないねと思った今日この頃でした。

う～ん、なんだか今回は説教くさいぜー！（汗）

なんだか最近ニュースレターを私物化する傾向にあり、商品紹介がおざなりになっているのではないかと考えているので、輪屋のふりかけセレクトを紹介します。徐々に密かに酵母エキス離れを推奨する輪屋は、ふりかけも酵母エキス不使用を選びました。もちろん添加物、化学調味料も不使用です。

今回はかつお、梅かつお、味のり、えび、さけの5種類をチョイスしてみました。

どの種類も田舎のおばあちゃんやお母さんが子供のために手作りした様なやさしい味がします。その中でも海苔好きの僕は味のりの風味が特にお気に入り材料にきな粉、味の母（みりん）を使っているあたりにこだわりを感じざるを得ませんでした。

また梅かつおもおにぎりなどにはもってこいで、かつおの食欲をそそる香りに梅のパンチの効いた味がお気に入りです。ほかの種類もイマイチというものはなく、おいしくいただきました。どれもおすすめです。

ふりかけの紹介で1ページ書くのがキツイため余談のスペースが大半を占めて終了。次こそは商品紹介で他力本願できればなぁと思います。



ふりかけ各種
341 円～ 452 円



輪屋では火、木、土曜と埼玉県寄居町の契約農家さんから、朝摘みの野菜を入れています。だいたい、テッシーさんか、ようさんが運んでくれるんですが、11月3日、急遽ピンチヒッターで、私、たくみが初めて野菜を運搬しました。今回はその緊張感あふれるレポートをお送りします。たくみは無事、野菜を届けることができるのか！？

朝6時に輪屋号（SUBARU サンバー）に乗り、大岡山を出発。環七を通り、練馬インターへ。高速に乗り、渋滞もなく順調に進んで行きます。そして、高坂サービスエリアで時間調整&休憩。8時半に待合せをしており、早く行き過ぎないための時間調整です。ここではジャンボサイズのカフェラテを買うことになっているので（ようさんとたくみの間で勝手に決めた）、自動販売機で買い15分ほど休憩し、高速の出口である嵐山小川インターへ向け出発！



※ 順調すぎて書くことがないので（汗）、たくみの好きなサービスエリア BEST3!

1位 安達太良(あだたら)SA(福島) 2位 那須高原 SA(栃木) 3位 寒河江(さがえ)SA(山形)

※ 輪屋号である SUBARU サンバーについて！



SUBARU サンバーは後ろにエンジンを積み、後輪駆動という軽自動車。この珍しいメカニズムは世界でもポルシェとサンバーしか採用していないという貴重な存在。しかし SUBARU は軽自動車の製造から撤退するため2012年2月で生産が終了。そのことを噛みしめながらハンドルを握るたくみ。

嵐山小川インターを出て、15分くらいで到着。

よりい輪組のみなさん、野菜を持って集まっていただきました。このことをニュースレターに載せる話をしたところ、野の扉の伊藤さんより「(写真をとるとき)野菜が多く見えるように演出しなきゃね」とささやく声あり。



農家さん達の愛の詰まった新鮮な野菜を載せ、いざ大岡山へ！

そして10時半に大岡山に着き、野菜を店頭にならべます。冒頭で緊張感をあおりましたが、何事もなく無事任務を完了しました。



こうやって大岡山にやってくる新鮮な野菜達に、ぜひ会いにきてください！

たくみのおススメ - からいもあめ



さつまいもをベースに作られた素朴な飴菓子です。原料はさつまいも、麦芽、麦炒り粉のみ。キャラメルのような食感。やさしい甘さと香ばしさが絶妙なバランスです。私はこの”傑作からいも飴”を「シゴトハカドール」と呼び、仕事のペースが上がらないときに「ちょっと、シゴトハカドール服用してくる」と周りのスタッフに宣言し、食しております。また、休憩に入るスタッフにも「俺のシゴトハカドール服用して良いよ」と言い、愛用しています。

こんな私が愛してやまないからいも飴、たっぷり150g入って、210円です。安いです！プレゼントにも喜ばれそう！



・からいも飴 150g 210円

暑かったり寒かったりしながらも確実に秋は深まってきました。もう 11 月です。輪屋の店頭には並ぶ寄居の野菜の顔ぶれも夏のモロヘイヤやツルムラサキは姿を消し小松菜やカブの登場です。ハウレン草もそろそろかな？

行楽の秋、遠足シーズンに因んで今回は“幼稚園児のお弁当”をテーマに料理教室開催の運びとなりました。毎日の幼稚園弁当に苦勞しているお母さん、その代表がゆう子さんなのですが…のお役に立てる企画となればよいのですが…。

豚肉ロール

①塩こしょう味 ②甘辛味 ③バーベキュー味

豚ローススライスを 1 枚づつ広げて、豚肉の幅と同じ長さでせん切りに切ったねぎをクルクル巻く。フライパンを熱して薄く油をひき、豚肉ロールが開いてこないように注意しながら、強めの中火で転がしながら全面焼く。その後弱火にして蓋をし、しっかり中まで火を通す。

①の場合、フライパンに入れてすぐに塩こしょうを適宜ふってから焼く。

②、③の場合は焼きあげてからそれぞれのタレを大さじ 1～2 杯かけて、転がし全体にからませながら焼きあげる。(タレの作り方は後述)

ゴマゴマ粉ふき芋

じゃが芋は皮をむき食べやすい大きさに切って塩茹でする。竹串をさしてみても中まで火が通ったら水を切りさらに鍋をゆすりながら火にかけ、水分をとばして粉をふいた状態にする。

そこへオリーブオイル、塩こしょう炒りゴマを入れてよく混ぜる。

カラフル 3 色おにぎり

- ① 緑 水菜を細かく刻んであつあつご飯に塩 1 つまみ、炒りゴマと共に混ぜて握る。
- ② 赤 ご飯にトマトソース（作り方は後述）を混ぜて握る。
- ③ 黄 塩をパラパラとふって蒸したカボチャの皮は除いてつぶしてご飯に混ぜて握る。甘辛く煮た前日の残りカボチャでも同様に出来る。

鶏ひき肉ハンバーグ

鶏ひき肉…300g
椎茸のもどしたもの…2～3枚
ねぎ…10cm くらい
生姜…1片
片栗粉…大さじ1
醤油…小さじ1
ゴマ油…小さじ2
以上の材料をそれぞれみじん切りにしてボールに入れよく練り混ぜる。小さめの小判形に成型してフライパンで焼く。

↓ 同じネタで肉団子を作り

コトコト野菜と鶏団子の炊き合わせ

鍋に醤油、みりん、酒を大さじ 2 ずつ、だし汁を大さじ 4 入れて火にかけ、沸き上がったなら直径 3cm 位に丸めた鶏団子をポトンポトン落として、崩れないように火を通す。そこに団子と同じ位の大きさに切った野菜（人参、里芋しめじ、椎茸、ゴボウ、蓮根など）を入れ、だし汁をヒタヒタ位に足してコトコト弱火で煮る。水気がなくなってきたらブロッコリーとかさやいんげんなど、色鮮やかに仕上げたい野菜も加え、サツと火を通す。茹で栗や生麩などを入れても美味しい。



作り置きトマトソースを使ってトマト煮

小鍋を火にかけ、オリーブ油を入れ、玉ねぎの薄切りを炒め、しんなりしたらそこに缶詰の大豆と下茹でしてから食べやすいサイズに切った小松菜を入れ、作り置きトマトソースを入れてコトコト煮る。

大豆の代わりにひよこ豆、小松菜の代わりにほうれん草でもOKです。同じ要領でピーマンやパプリカ、しめじやなめこ等をトマト煮にしても美味しくいただけます。



さつま芋のゴマ焼き

さつま芋は輪切りにして塩をふって蒸す。小麦粉は水で溶いて塩を一つまみ入れてリ状にする。ゴマは炒って浅いお皿に広げておく。蒸し上がったさつま芋の両面に小麦粉リ→ゴマの順につけて油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。



寄居の美味しすぎるカブのナムル

カブは皮をむいて食べやすい大きさに切って塩をふってしばらくおいておく。水分が出てきたらギュッと絞って水気をきりみじん切りにしたねぎ、しょうが、醤油、ゴマ油で和える。

アレンジ色々な葉物

葉物は小松菜でもほうれん草でも、チンゲン菜でも何でも好みでOK。青菜はさっと色よくゆがいてから、よく絞って水を切り食べやすい大きさに切っておく。

①梅のり和え…梅干しの実を包丁でたたいて醤油、ゴマ油で少しのばして、ちぎったのりと一緒に和える

②胡麻和え…すりゴマにみりんと醤油を1:1の割合で加えて和える。

③オカカ、ゴマ和え…オカカ、すりごま、醤油で和える

以上3種あげてみましたが、ちりめんじゃことかサツとあぶった油あげとか、味噌とかくろみとか色々な和え衣が考えられます。是非オリジナルを作ってみて下さい。

この日はとてもよいお天気だったので参加者それぞれが詰めたお弁当をベランダに持って出て青空ランチしました。



ストックのタレ 3種

①トマトソース

鍋に火をかけ、押しつぶしたニンニク、粗みじんに切った玉ねぎを炒め、香りがたってきたらトマト缶、バジルを入れ弱火でコトコト煮詰め塩少々で味を整える。パスタソース、野菜や肉のトマト煮、パンに塗ってチーズをのせて焼けばピザトーストにも。

②わりした

みりんカップ 1/2、酒カップ 1/4 を小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら醤油カップ 1/2 を入れて沸騰を沈め、次に湧きあがってきたら出来上がり。肉や魚の照り焼き、だし汁でうすめたら麺つゆにも。

③バーベキューだれ

みりんカップ 1/2、赤ワインカップ 1/4 を小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら醤油カップ 1/2、生姜ニンニクのすりおろしを加え次に湧き上がった出来上がり。好みで炒りゴマを加えても良い。



私も詰めてみました。←このお弁当箱はいつも福ちゃんが幼稚園に持って行くお弁当箱。そう、大人用です。とにかく彼はよく食べるんです。俵のおにぎりなら6個くらい平気で食べちゃうので、この大人サイズのお弁当箱でも本当は足りないくらい。

そこで考えたのは「のり弁」。お弁当箱のふちギリギリまでご飯をギューギューに詰めてお米の量を増やしているのですが、そうすると色彩的には真っ黒。そこに野菜の煮物やひじき、切干し大根を入れたらまるで部長のお弁当のよう。福ちゃんの大好物ばかりだし、量的にも問題ないし、本人も喜んでいるけど、キャラ弁が流行している昨今、毎日こんな部長弁当でいいのか？と悩んでいたのも、今回はマダムにお願いしてカラフルで手軽なお弁当を教えてくださいました。詰めて帰って福ちゃんに見せたら「うわ〜〜！すご〜〜〜い！！」と大喜び。お惣菜は前の日に下ごしらえや作り置きをしておけるので、朝はほとんど手間いらず。そしてとっても色鮮やか♪やっぱり幼稚園児のお弁当には夢も必要ですよ〜。でも、ママとて人間、前夜に飲み過ぎてお弁当作りどころではない日や、いつの間にかアラームを止めて二度寝してしまったなんて事もあるはず！そんな時のママの強い味方が“冷凍惣菜”しかも冷凍惣菜ならパパにもお弁当作りをお願いできちゃう！というところも画期的です。

そして、私が幼稚園児のママなのも何かの縁ということで、いつも仲良くしてもらっているママたちへの感謝を込めて、お弁当用の冷凍惣菜はセールでなくても10%オフです！もちろんママでない人でも10%オフだし、最近は“弁当男子”なる人たちがいるらしいので、そんな彼らにも使ってもらえたら嬉しいです。

～自然食の冷凍惣菜たち～

★10%OFF★



オーブントースターで焼いたり、揚げたりすれば出来上がりの冷凍惣菜。

でも、一応自然食品店の者として言わせていただくと、あまり油ものが続く健康的な食事とは言えないので、ほどほどに～

- ちっちゃなナゲット 200g 541円
- ちっちゃなコロッケ 6個 284円
- ポテトコロッケ・ミニ 5個 333円
- コーンクリームコロッケ・ミニ 5個 435円

他にも色んな種類があります。

✿ ✿ ✿ ✿ チョコレート特集 ✿ ✿ ✿ ✿

スタッフも本当はみんなチョコレートが好き。でもほとんどの人がアトピーなので、チョコレートは高嶺の花。

だから誰かが(←ほとんどヒロくん)「昨日チョコレート食べた」なんて告白すると「チャレンジャーだね～」なんてその勇気を思わず讃えなくなっちゃったりします。

チョコレートと熱いコーヒーや紅茶。最高ですね！しかも自然食のチョコレートは本当に美味しい！ あー神様のいじわる～



地球食のチョコレート

ミルク 483 円
ビター 483 円
アーモンド 504 円
ヘーゼルナッツ 504 円



Peaple Tree のチョコレート

ミルク 各 290 円
ビター
オレンジ
レーズン&カシューナッツ



クランベリーチョコ 367 円
コーヒー豆チョコ 388 円



黒糖ひとくちチョコ 399 円
黒糖アーモンドチョコ 525 円
黒糖ピーナツチョコ 399 円



ブラックココア
630 円



ピープルツリー
ココア 579 円

例えばこんな原稿を書いていたって、煮詰まってくると、なぜか体に悪そうなジャンクなお菓子ををつまみたくなる私…。さっきも輪屋に入っている物色したのですが、どこを見ても体に良さそうなものしかないっ！うーん。さすが自然食品店…。みんなで「どれだったら体に悪いかな～」なんて話しあったところ、「糖分が多そうだ」という事で一番体にガツンときそうなものは「黒糖かりんとう」に決定。それでもまぶしてあるのはミネラルたっぷりの黒糖だし、何だかイマイチ悪くなりきれないな～なんて何の意味もない議論を重ねていたら、→こんな新商品を見つけてしまいました。

きっと作った人は「かっぱえびせん」を作ったかたんでしょうね。早速「やめられない、止まらない」かどうかを試してみたところ、半分かくらいでやめられました。でも、サンコーさんの努力がうかがえるようなお菓子で星二つです。



200 円





自給エネルギー

3.11 から、早8ヶ月が経とうとしている。電子レンジもなければ、エアコンも電気ポットもなく、最近までテレビもなかった我が家は、もともと電気をあまり使わない。それでも福島第一原発事故以来、ほんとに電気がいやんなっちゃった。だから、なるべく使いたくないと思う。それに、また、いつ、「計画停電」だなんて脅されて、本当に電気が必要な時に停電!?なんてことになるのも、悔しい。

そんな我が家に、この間、やってきた物たちをご紹介します。

【UFO ?いいえお釜です】

今まで電気炊飯器でご飯を炊いていたのだが、電気というのは、発熱の時に一番発電量が多くなるらしい。そこで、お釜で炊くことにした。火加減によっては、おツゲなんかもできて、一定に炊けてしまう電気炊飯器とは大違い。毎回炊き加減が違って、なんとなく自分の調子までわかるというオマケ付き。



このお釜は、わが町・飯能在住の「久須美陶房 / 天目指窯 (アマメザスガマ)」佐々木浩章さんという陶芸家がつくってくれた

<http://homepage3.nifty.com/kusumi-toubou/profile.html>。中蓋も付いているので、玄米も炊ける。なによりも見た目がカッコいい!置いていてもそのままオブジェってかんじが気に入っている。

昭和30年代ぐらいまでは、子どもが小学校に上がると、かまどで火を起こしてご飯ぐらいは炊けたという。かまどだと、2升ぐらいのツメも15分ぐらいで炊きあがるそうだ。

私が使っているお釜はガスコンロで使えるので、火からおこすかまどとは比べ物にもならないが、今では私も電気炊飯器をセットするほうが面倒に感じる。我が家は電子レンジもないので、蒸し器を使っているが、最初からずっとそうだったので、面倒くさいともなんとも感じない。電子レンジよりもおいしい。だから、世間が「電気じゃないと面倒じゃない?」と思うのは、CMなんかで刷り込まれて、そう思い込んでいるだけなのかもしれないよ。

【パラボラアンテナ?いいえソーラークッカーです】

じゃーん!!これはなんでしょう?パラボラアンテナ?いいえ、太陽の光を集めて調理してしまうソーラークッカーです。これなら、電気どころかガスが止まったって、大丈夫。ただし、曇りと雨の日は使えない。これも、家にいるときは毎日使うようにしている。1.8



リットルぐらいのお湯は20分で湧くから、お日様の力はスゴイ!朝から湯を次々と沸かし、ポットにためて、昼は麺類と決めている。

完成品を買うこともできるが (工房あまね <http://w2.avis.ne.jp/~amane/>)、ここのサイ

トを見ると、世界中にいろいろなソーラークッカーがあり、身近なもので手作りすることもじゅうぶん可能だ。

【線量計】

ついやってきました線量計。ウサの雨樋の下に持っていくと、ぐんぐん上昇して 0.4 マイクロシーベルトにもなった。放射能は目に見えないものだけに、数値化することで、観念的だった「危険」が、より具象化した。ことに仕事柄、雨樋にたまった落ち葉や泥化した有機物を取ってほしいと頼まれることもしばしば…。そういう所はかなり危険だということがはっきりした。そういう場合は、高性能のマスクとゴム手袋をつけて防護しなければいけないと強く実感。これは写真撮影用でビニールを取ってあるが、通常は本体が放射能汚染されないように、ビニール袋に入れたまま計る。



【ソーラーパネル】

以前からソーラーパネルに興味を持っていたが、うちは山間部で日当たりが悪いために発電効率が悪いのと、結局余った電気は東電に売電しなければいけないことがシャクで、ずっとためらっていた。だが、3.11 は、そんな私の背中をぐいぐい押した。

今回は、ソーラーパネルで発電したものを蓄電し（つまり、東電にいっさい売らないで、全部自分で使う方法）、夜、庭の電気を賄う。庭の電気は、節電時に灯すのは気が引ける。かといって、庭に電気が全くついていないのも、なにかわびしい気がする。しかし、これなら、とりあえずパネル 2 枚だけで始められ、いざ停電となったら、家の中の照明に切り替えられる。そのうちに日当たりが悪くても発電するパネルも、技術発展でもっと出てくるだろう。それまでは、せめて庭だけでもソーラーパネルを使い、遊び感覚で電気をつくってみようと思う。じぶんちの屋根の上が発電所だなんて、考えただけでもワクワクする。

【モバイルソーラーユニット】

これは今、手元にないのだが、来年早々には、ゲットしようと思っている商品で、「モバイルソーラーユニット」という。言ってみれば、携帯できるソーラー発電機。ふつうのソーラーパネルは屋根に固定してしまうが、これは持ち運び可能な（2.8 キロ）、巻き取り式。どこにでも持って行けて、まいてあるシートを引っ張り出して太陽にさらせば、蓄電までできてしまうすぐれモノ。 http://jp.os-worldwide.com/solution/solar/#set_spec



いかがでしたか？ いろいろあるもんでしょう？ これらは、「イザという時」に使おうと、しまいこんでおくんじゃなくて、「日ごろから楽しみながら使う」というのがポイントだ。総発電量に占める原発からできる電気 30%（今は 10%だが…）を、楽しみながら上手に節電し、この冬も乗り切っていこうと思う。

「睡眠について」

天津中医薬大学日本校 准教授
扇町漢方クリニック 医務局長 谷本篤志

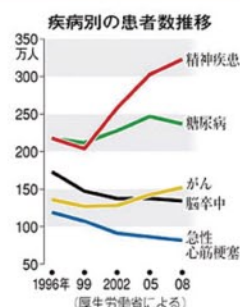


2011年7月に新聞記事にこのような記事がありました。

「厚生労働省は7日までに、地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の四大疾病に、新たに精神疾患を加えて「五大疾病」とする方針を決めた。職場でのうつ病や高齢化に伴う認知症の患者数が年々増加し、国民に広く関わる疾患として重点的な対策が必要と判断した。」

ご覧になられた方も多いことでしょう。

私も医院で診察にあたる中で最近よく感じるのは、非常に精神的な不安を感じ、多量の服薬をされている方が年々増加しているように感じます。疾病（病気）はどのような人にも引き起こる可能性があります、精神疾患も特別な疾病ではなく、どのように人にも引き起こる可能性を持っています。だからこそ、私たちは自分自身で肉体と精神の調和を図る工夫をしなければ、完治は望めないと私は考えています。



私の専門の東洋医学では、以下の3つのことを養生の基本として書かれています。

- ① 人は、四季の移ろいと調和し心を整えること。
- ② 太陽と月のリズムを日々のリズムとし労働に励むこと。
- ③ 飲食には節度を保つこと。

今回は、この中で「太陽と月のリズムを日々のリズムとし労働に励むこと。」

つまり、「活動」と「休養」のリズム「睡眠」ということに注目して書かせてもらいます。

●睡眠の第一の目的は「休息」

一日の心身の疲れを癒すために「眠る」、という考え方が一般的です。質の良い睡眠は、大脳を効率よく休息させ心身に活力を与えます。睡眠の質が悪くなると、大脳が疲労を回復できず感情のコントロールがきかなくなるなどの障害が出てきます。また、身体的にも「頭痛、全身のだるさ、集中力の欠如」といった症状も出てきます。人間とは別に、自然界には眠らないと言われる生物もいます。代表的には、常に海の中を泳ぎまわっているカツオやマグロなどの魚やイルカ・オットセイなどの一部の水中哺乳類は、眠らないと言われています。

厳密的には、半球睡眠といわれる睡眠を取るようで、脳の半分を交互に使い、活動しながら寝ると言われているようです。人間でいうと「夢遊病」といわれるような状態でしょうか？

●質の良い「睡眠」をとるために・・・

では、質の良い睡眠を取るため気をつける点をまとめてみます。

- ①起床と同時に、窓を開け「太陽の光」を浴びる。

朝の太陽の光が目に入ることにより、脳内ではセロトニンという覚醒をうながすホルモン

が分泌されます。セロトニンの分泌によって脳はハッキリと目覚めていきます。

また、日光を浴びることにより体内時計をリセットし、本来は25時間サイクルの人体を地球の自転と同じ24時間サイクルに修正することができ、肉体と自然との調和になるのです。

②適切な入浴時間は、就寝時間2～3時間前、温度は40度以下で。

穏かな眠りのためには、38度前後のぬるめのお湯に20分から30分程度ゆったりと入ることが理想だとされています。そして、就寝2時間前までに済ませてください。

入浴により、体温の上昇を促し血管も拡張し疲労回復の補助をし、少しずつ時間とともに体温が下がり、副交感神経系にスイッチが切り替わり、穏やかな睡眠に至るまでに2時間程度の時間を要するためです。帰宅が遅く、入浴が面倒でも入ったほうがよく眠れます。入浴後、10～15分程度で汗が引き体温が下がってきます。この時に就寝するのはいいでしょう。

③抱き枕を活用する。

枕や布団の条件は、快適な睡眠には欠かせない条件です。通気性や吸湿性など快適に必要な条件は多くあります。また寝る姿勢なども条件としてあるでしょう。

抱き枕は、入眠時に「安心と安堵」を感じ入眠できるというメリットがあります。私も肉体的に疲労が蓄積していることを認識した場合は使用しますが、なんともいえない安心感を得れるように思います。抱き枕を使用しない場合は、仰向きに寝た場合に「肩が浮いていないか？」ということチェックしてみてください。浮いている場合はバスタオルなどを枕と肩の間に丸めておくと肩が浮かず、身体に力を上手く布団にあずけるように寝れると思います。

これからの季節では、頭部や肩周りに余分な毛布などがあれば覆うように置くことで、安心感と保温が得れます。やってみてください。

●寝室の条件を整える。

夏場と冬場での環境は違いますが、一年を通じて、「室温16～26度、湿度50～60%」が快適な睡眠の条件だとされています。

寝室が別な場合は、入眠前に計測計で計り条件を整えておくといいでしょう。

また、部屋の明るさの条件は、眠る前に500ルクス以上の光、特に青白い光を浴びない。

眠る1～2時間前からは、やや暗め白熱灯のもとで過ごす、寝つきが良くなります。

実際に、私も子どもが小さい頃は、和室には照明は取りつけていませんでした。



夜に人工光の刺激で、脳の発育に悪影響を与えない為に行っていました。

光の話は、また別で詳しく書きたいと思いますが、これからの季節は冬型の「季節性うつ病」冬季うつ病という状況が増えます。この治療には、光療法といわれる太陽光に近い人工光ブライトライトME（高照度照明）を照射し治療する方法もあります。デスクワークが多い現代人は、オフィスでの蛍光灯も考えなくてはならないといわれています。

●日本伝統食こそ快眠の最高の食材

やはり日本食の軸を成す食材は、世界からも認められるほど人体には素晴らしい効果をもたらせてくれるようですね。

・「玄米」「醤油」「味噌」

玄米には興奮抑制、精神安定、血圧降下などの効果がある「ギャバ」というアミノ酸が含まれています。醤油、味噌にも、興奮抑制、精神安定、血圧降下などの作用があり安眠効果がある「ギャバ」というアミノ酸が含まれ安眠効果があります。

味噌に含まれるメチオニンというアミノ酸は、精神を落ち着ける効果に優れ、リラックス作用のある大豆ペプチドが醤油・味噌には含まれています。

大豆ペプチドは夕方以降に摂取すると、疲労を回復させ、精神を穏かにする働きがあるようです。また、醤油や味噌に含まれているビタミン B12 は、神経鎮静、集中力アップなどの効果があり、また味噌に含まれるメチオニンというアミノ酸は、メチオニンにはニコチンやアルコールを除去する働きもあるため、飲みすぎた日やヘビースモーカーは、味噌汁を飲んでから寝ると、眠りの質が上がります。

食事で大切なことは、古くからは「節度」と言われてきました。効果だけを期待し、過食することは逆効果です。最近では、素食により老化を改善できるという科学的な発表もされております。

精神の不安定な状況は、日々の習慣にあります。しっかりと自覚を持ち、改善できる点は習慣を変えてみましょう。

朝の目覚めが、希望と活力に満ちた状態であるために、少し変えてみませんか。



谷本先生の食事&健康相談会

2012年1月28日 午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:00～15:00

場 所 : 輪屋の地階

参加費 : 2000 円

定 員 : 10 名

お申込み・お問い合わせ : 輪屋通販事業部まで 03-6425-9519

病院に行くほどではないんだけど、なんとなく体調がすぐれないとか、自分の症状にはどんな食事が合っているのか相談したい、子供にはどんなものを食べさせればいいのかしら…など、健康に対して漠然とした不安があったり、食事に対して疑問がある方、東洋医学の知識が豊富な谷本先生に相談してみませんか？

また、瞳の“虹彩”で体の不調を知る事が出来る「虹彩学」の権威でもあるので、その場で瞳を撮影していただき、今の健康状態もみていただけます。

※小さなお子さんは瞳の撮影が難しい場合があります。

体の冷え・疲れ・気力がでない・耳鳴り・目の疲れ・足のむくみ・
顔色が黒っぽい・眠りが浅い・頻尿・咳・胃もたれ・物忘れ・足腰が
弱ってきた・白髪が増えた・目の下のくま・朝起きられない など・・・

ちょっと試してみようかしら…の方へ

十蒸十曝黒人參

先着 20 名様にお試しサンプルプレゼント！

こんな方におすすめします！



●「氣虚」が関連する症状の予防に

氣虚とは、気が不足し、元氣や根氣、精氣のない抵抗力の弱まった状態で胃腸の機能低下があり、普段から疲れやすく元氣がない状態です。慢性胃炎などの胃腸の病気やかぜや気管支拡張症などの呼吸器疾患にも注意が必要です。

●高血圧、心臓病、脳梗塞の予防に

黒人參には、血液を浄化する各種サポニンが紅人參の約3倍豊富に含まれており、血管をきれいにすることで血液循環器系の病気を予防します。また黒人參には血圧降下に働く鎮静サポニンが多く含まれています。

●糖尿病の予防に

黒人參には、従来の高麗人參が持つ抗糖尿作用の働きを持つ Rb2 サポニンが非常に多く、血糖値、HbA1c 数値の安定のみならず、糖尿病の合併症による疲労や痺れなどの症状改善に役立ちます。

●「腎虚」「水毒」に関する症状の予防に

腎虚とは簡単に言うと「老化」のこと。最近では若腎虚と言って20代や30代にもみられます。症状としては、精力減退、耳鳴り、めまい、難聴、脱毛、白髪、足腰衰弱、頻尿、肩こり、背筋痛・腰痛・関節痛、脱力感、不眠、生理不順、不妊など。「水毒」は人体に水分が溜まり、排出されないことによって起こる諸々の症状のこと。冷え、めまい、頭痛、アトピー、鼻炎、喘息、疲労感、頭重感、むくみなど。

●学習能力、記憶力の改善に

黒人參はアルツハイマーやアルコール、薬物における記憶損傷を改善させ、老化促進マウスを利用した実験で空間認知改善効果が確認できています。



90粒 12600円
→ **9800円**

輪屋は
いつでも
この値段



6粒入り
945円

**6粒入り小袋
ご希望の方
先着20名様
プレゼント**

震災後、皆さまにカンパしていただいたお金で、放射線測定器を2台購入いたしました。そのうち1台をお送りした、宮城県の「丸森かたくり農園」の北村みどりさんから、輪屋のお客様にお手紙をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

このたびは、堀場の放射線測定器「ラディ」を送っていただきありがとうございました。私たちが暮らす宮城県丸森町は、原発から43kmから60kmに位置します。牧草の基準値超えがニュースで全国に流れてから、やっと被災地であるということが認められてきました。ほとんど支援のない中、いち早く対応して下さった皆様のご厚意に心から感謝しています。

このラディは、私たちが使うだけでなく、地域の人に貸し出し、家の内外を計り、数値でしか確認できない放射能の存在を実感してもらうために使わせていただきます。

測る事が少しでも被曝を減らせることに役立ってくれたら、と思います。

私たち、丸森かたくり農園の田畑は、耕さず、草や虫と野菜と一緒に生活している自然農の畑です。今年は出荷をお休みして「食べるため」と「測定してデータを残すため」に自給用作物を育てる一方、土壌浄化用植物（ひまわり、アマランサス、ソルゴーなど）と草と一緒に育てています。



「カリフラワールの株元
0.405」



「畑のはじ、地表1mの
空間線量 0.459」



みんなの放射線測定室「てとてと」

宮城県南地区に

11月23日

ついにオープン

市民と農民による、小さな「町の測定室」です。たくさんの方々からのご支援をいただいて立ち上げることができました。「てとてと」は大きな組織からも、行政からも独立することで、誠実に、正直に測定し、依頼者の方にお伝えします。

日常生活の中で心配しているものを、だれでも測れる、あたりまえに測れる、幸せに生きていくために測れる、元気に生きていくために測って考える。お役に立てて、ぬくもりのある、そんな拠点になれたらと願っています。

去年ご紹介したアンゴラ靴下、今年は雑誌でブレイクしました！
数に限りがあります。お早めに！

written by ゆう子



THERMOHAIR SOCKS

アンゴラヤギの子ヤギから初めて刈られる
希少な毛「キッドモヘア」
しっかりした暖かさ、優しい肌触り、
その上丈夫。こだわりの編みで仕上げた、
最高品質のカナダ製靴下。

よく「一度〇〇したら止められない」という表現を使いますが、最近でこの表現が一番ピッタリだったのがこの靴下。サンプルを取り寄せて履いてみたら、他の靴下が履けなくなりました。でも1足3,780円。商品にするかどうか、いろんな角度から履き心地を調べてみました。

テスト1 肌触り ★★★★★

ピッタリの表現は「毛布並み」すごく肌触りのいい毛布に足だけいつも包まれているような感じです。動物占いで私は「羊」なので、手触り・肌触りには人一倍うるさいのです。

テスト3 温かさ ★★★★★

悩んだのはこのポイント。私のように冷え性のタイプは足が元々冷たいので、最近流行りの発熱タイプ（汗を熱に変えてくれる素材）の方が積極的に足を温めてくれるのかも…

テスト5 丈夫さ ★★★★★

（5段階評価のはずだったのにとび抜けました。）
私の決め手はここ！ どんなにいい靴下を履いていても私は生まれ持って靴下を破りやすい爪の生え方をしているため（←どんなん？）すぐに爪先が破れてしまうのです。そこでダイヤモンドファイバーと呼ばれる²⁵のアンゴラヤギの毛にわざと爪を切らずに挑戦！しかも連続使用で！ 結果、爪先もかかとも全く無傷。“8年は履ける”というフレコミもうなずけました。



3,780 円

【色】左から
3トーン、クリーム、
ブラック、グレー
【サイズ】
22～24（女性向き）
24～26（男性向き）
※メーカーの依頼により
値上がりしました

テスト2 吸汗性 ★★★★★

絶対に靴下だけは連続で履きたくないと言っていたテッシーに連続使用をしてもらって実験。3日連続で履いてもベタツとした感じがなく、臭いもなく、連続使用も全然平気！とテッシーが絶賛。冷え症ではないテッシーにとっては温かさも五つ星★だそうです。

テスト4 保温性 ★★★★★

カンカンに冷えてしまった足を積極的に温めるには少し時間がかかりますが、お風呂上がりすぐに履けばいつまでも足が温かいので保温性は抜群だなーと実感。

テスト6 総合した評価 ★★★★★

洗濯機で洗濯できて、穴も開かない、温かく、履けば履くほど履き心地が良くなる上に8年も履けたら他の靴下よりも安い！ということで、すっかりファンになってしまいました。プレゼントに最適というのも本場で、何だかプレゼントしたくなってしまうんですね～

新登場！

ゴムなしルーズソックス



クリーム
グレー
【サイズ】
22～24（女性向き）
24～26（男性向き）

ゴムがないので、足がむくむ方や就寝時に最適。

3,780 円



口の中でインフルエンザ対策！
もちろん歯周病や虫歯予防にも！！

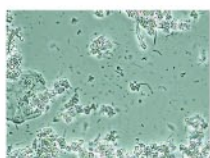
**成人の8割にも及ぶ、歯周病や口臭、口内炎、歯槽膿漏、
虫歯は口腔内の悪玉菌の仕業だった！**

EPOCA

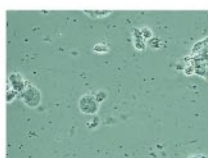
エポカ (K12 菌)



**口腔内の善玉菌を増やす事が
出来る唯一の乳酸菌**



⇒



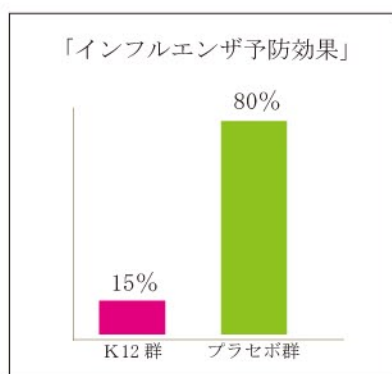
2週間で悪玉菌が随分減っています。
被験者：35歳 男性

こんな方に是非おすすめ！

- 朝起きて気になるお口のネバネバに
- 口臭が気になる方
- 歯茎の腫れ、出血、歯のぐらつきに
- 歯周病、虫歯の気になる方に
- 介護やお子様など歯磨きが出来ない方に
- インフルエンザ予防に！

**K12でインフルエンザの発症率が
10分の1に**

K12 菌を1週間以上摂取させた
小学生50名がインフルエンザの
感染率15%だったのに対し、
K12 菌を摂取していない小学生
52名は感染率は80%に達した。



エポカ 40粒入り
5250円 (税込)
※約1ヶ月分



半年間使用を継続すると、ほぼ歯周病菌がゼロに！

エポカ 40粒 (5250円相当)
エポカ 200粒アルミパック (26250円相当)
顕微鏡検査キット2セット (4200円相当)

35700円



28350円

7350円お得！

健康者の2%だけがどうやらこのK12という乳酸菌を口中に持っているらしく、
そういう人は歯を磨かなくても虫歯や歯周病、口臭がないのだそうです。
そう言えば昔、私の友人にも一人いました。ほとんど歯を磨かないのに虫歯にな
らないと言う人が…。あの子は持ってたんだ～。K12…。



風邪？

ひきたくないですよ～ しかも普通の風邪ならまだしも、インフルエンザだったらもう大変 🐼 🐼 🐼

今年は咳が長引くようで、私も少し前まで“熱は出ないのに夜も眠れないくらい咳が出る”というつらい状態を経験していました。そんな状態のときにおススメのラインナップです。

マヌカハニー



風邪のひきはじめ
のどの痛み
ピロリ菌にも！

天然の抗生物質

赤痢菌を10時間、大腸菌やチフス菌は48時間で死滅させるという強い殺菌力をもつマヌカハニー。

風邪のひきはじめやのどの痛い時、ニュージーランドの人はスプーン1杯のマヌカを口に入れて少しづつ飲み込むそうです。ピロリ菌除去は食前にティースプーン1杯。店頭で資料をご用意しています。

500g 5040円 → 4032円

20%OFF

セール期間中 12/9～11

板藍根



風邪の予防にも

アブラナ科の植物の根を乾燥させた生薬で、中国では、インフルエンザや扁桃腺炎、耳下腺炎（おたふくかぜ）、带状疱疹、肝炎などのウイルスが原因となる疾患の治療に欠かせない生薬として重宝されています。また免疫力を上げるので風邪をひきたくない受験生にもおススメです。しかも眠くなりません。

12包 1029円 → 926円

ウィルス対策 サージカルマスク



大特価

このマスクは過去に花粉対策としてご紹介したものです。インフルエンザウイルスにも、花粉にも対応出来てしかも大特価価格！もしもの時のために備蓄しておきましょう！

3枚入り 780円 → 380円

プロポリスキャンディー



アナウンサーの方がまとめ買いされていて本格派のど飴。「あっ！」と思った瞬間になめておくといいそうです。

630円

210円

大根生姜あめ



まぼろしの飴。本当にファンの多い飴です。大根と生姜の見事なマッチングに驚きます。

20%OFF

セール期間中 12/9～11

525円 → 420円

今年の大きなイベント（ミュージカル出演）を終え、ほんと一息ついた頃、季節の変わり目や引っ越しなどが重なり、自分と向き合う時間が減ったせいか、急にアトピーが悪化し眠れない日々が続きました。私は今までローションパックはいいと聞いていましたが、なかなか金銭面でも厳しくやったことはありませんでした。何度もくるアトピーの悪化の波に終止符を打つため、かなりのローションを使ってパックをしてみたら…自分が想像していたよりも、ものすごい!!! 肌がどんどん水分を吸収しなんだか落ち着いていくのが分かりました。

鏡を見たときに炎症で真っ赤だった顔もどこかすっきりとしていて、たった一回でここまで違うものかと驚きと感動でした。それから2週間ほど朝と晩に続けてみたら夜も眠れるようになりました。

もちろん完璧に治ったわけではないけれど、肌が休んでいる、水分を吸収しているという感覚がとても気持ちがよくリラックス効果もかなりあったと思います。重度の炎症で皮がひきつって首も回らなかった時期、蒸発を防ぐ役割をするオイルや tofufotu をつけると炎症の熱がこもってしまい、一時的に使えなくなってしまっていたので、どうやって蒸発を防ごうかと悩んでいましたが、ナイトローションにオイルを混ぜるという方法をやってみたところ効果抜群！やはり自分の肌の声を聞いて1つ1つ試していくことが大切で一番の近道ですね。最近はなかなかパックはできていませんが、毎日は難しくても週に1度ぐらいはお肌へご褒美の日をつくっちゃおうかなあ～皆様も是非お試しくださいませう

● ● ● ● ● ● ● 夜用化粧水でローションパック ● ● ● ● ● ● ●



大岡山の近くのサ
ンドラッグで販売
してます。
15個入り 420円



こんな感じに
広がります。



目と口があいている
ローションパック専用
ビニールマスク。
輪屋で販売しています。
30枚入り 950円

こんな感じで
しばらくの間。
上からラップをすれば
O-シートの無駄な蒸発防止に!!



ル・スピノワ
夜用ローション
3885 円

『ニんニヤ』は冬のためのすすめ♪ やっぱりさむーい今年の冬も家族や友人とぬく



ぬくお鍋をする機会も増えますね。そんなときには是非お供として食していただきたい・・・”こんにやくはるさめ”!! すっごく食べごたえのある商品でお鍋にいれてもいいし、和え物にちょっといれてみたり、酢の物も美味しそう!! 私はみそ汁に入れてみました。お腹いっぱいになります☆葛粉も入っているしお腹にやさしい。これでデザートも出来ちゃうそうで、きな粉やメープルなんかを絡ませると美味しいみたいですよ(私もまだ未体験・・・ごめんなさい)。食べ過ぎには要注意。今まではるさめが物足りなく感じちゃうかも?!



こんにちほ。ケイです。

今回は、新人の私から見た輪屋の皆さんの様子について、結構勝手な事を書かせて頂こうと思います。でも、みんな優しいのできつと大丈夫だと思います。



配達のお兄さんと呼ばれ、周りに自然と人が集まるような“クラスの人気者”的な匂いのするヒロさんは、まさに自然体マダムキラー。ヒロさんとお話しされるお客様は皆嬉しそうにお茶を出ていけます。よく「えーと俺何しにきたんだっけ」と言っています。ちょっと心配になります。そんなヒロさんの「おは弟だったんだけど、最近女房役なんだよね」と言っていた配達のお兄さんⅡのタクミさんは、あの大きい体で物腰がすごく柔らか。女の私より全然です。真顔で面白い事をさりと言うので、笑っていいのか時々判断に困ります。こんなお二人の横でいつも大笑いしている料理が超上手で褒め上手なアキさんは、もうとにかくまかないが絶品です。私が男だったら結婚して欲しい。のほほんな雰囲気よく褒めてくれるので、ついデレデレしてしまいます。輪屋の地下では「どんだけですか」と言う位目の大きいアイミさんが、黙々とパソコンの仕事をしています。普段の話方が物凄く癒し系なのに、クシャミがめっちゃ男前！そして私の好きなタイプのオシャレさんで密かにファンです。只今妊娠中でお腹の膨らんできたズッキーさんは、通販歴の浅い私にとって神の様な存在です。どんな時もニコニコしていてマイナスイオンの様な物を感じます。先日は唐突に紅しょうがを買って帰って完食されたそうです。つわりって神秘です。クールビューティなチェリーイトーさんは、「もーちろんじゃありませんか」と言っていて、下っ端の私のお願い事をいつも気さくよく聞いて下さいます。「びきる女」感満載で、いちいちカッコいいす！と言いたくなる姉貴的存在です。若いけど若くない（しっかりしていて）ナナちゃんは、とりあえ可可愛いです。年上の新人で扱いづらいであろう私にいつも気を使って接してくれます。今日も手作りおむすびを小さなエプロンのポケットから取り出し、小動物のように食べていました。可愛すぎる！そして4オビですにびきあがったイケメン顔の福人さんを幼稚園に送り迎えしつつ合間に仕事をこなす常にフレッシュ&肌ピッカピカのツルツルなゆう子さん。「おケイはん、何してるん」といつも声をかけて私を笑わせてくれる、なんでもびきるヨウさん。「慣れない職場で疲れていませんか？無理せずコミュニケーションして下さいね。いつもありがとうございます」と、ある日連絡事項と一緒にメールを下さった手嶋さん。ちょっと聞いてくれと、思ってお友人に自慢してしまいました。こんな社長、いるでしょうか。

こうして、「あんな風になりたい」と思える人達ばかりに囲まれて輪屋で4ヶ月が過ぎた私は「うーん。幸せだ。」を常に感じる本当にありがたい日々を送っています。アトピーも段々よくなってきました。もう是非是非お茶に遊びに来て、この素晴らしい方達と直に触れ合っ欲しいです。最高の事請け合いです。

最後に、最近使っている「ファミリーハミガキ」。歯磨き粉の後味が本当に大嫌いな私にとって救世主！！これに変えてから、うがいの回数がぐんと減り、後味も気にならないし素晴らしいです。



ファミリーハミガキ
368円

次はホワイトデンシーを狙っています。皆様是非お試しあれ。

冬の乾燥肌対策

いよいよ乾燥の季節がやってきました！乾燥は健やかなお肌の天敵です。
乾燥対策のコツは洗いすぎないことと、本当に保湿力のあるもので保湿すること。
輪屋おすすめの乾燥アイテムをまとめてご紹介します！

全身

塩素除去



『湯まいるど』

お風呂の塩素を中和して
お湯をマイルドにしてく
れます。1包を浴槽にパ
ラパラと入れるだけ。
湯上りの乾燥を防ぎます。

1箱30包 850円

『塩素中和シャワーヘッド』

こちらはシャワーヘッドが
塩素を中和してくれます。
カートリッジの取り換えが
1年と、とてもお得。
リンナイとノーリツ以外のシャワーに使用可能。



本体 9240円 カートリッジ 2940円

保湿

『ミスピュア』

お風呂から出たら、
水分が乾かないうちに
ゲルクリームで蓋を！
重ね付けするとより
しっかり潤います。



180g 3675円

『椿油』

水分に蓋をするなら、オ
イルもおすすめ。
椿油は1滴でよく伸びて
お値段も比較的手ごろ
です。



80ml 2940円

顔

究極の保湿力「ル・スピノワ」のフルライン

 朝用 ローション 150ml 3570円	 夜用 ローション 150ml 3885円	 美容液 30ml 11550円	 オイル 30ml 10500円	 洗顔石鹸 200g 3990円
通常使用で約2か月分。夜用の ほうが保湿力があります。		朝と晩1プッシュの使用で 約3か月分。ローション後に。		通常使用で 約6か月分。

※店頭でサンプルとル・スピノワの使い方小冊子をプレゼントしています。

『ハンドクリーム ウォーターヴェール』

食べられる成分だけで作っ
ているので、家事の合間にも
安心して使えます。

30ml 945円



『ベジタブルリップ』

こちらも食べられる成分
だけで作ってあります。
口元にたっぷりつけても
だいじょうぶ。

3.4g 1050円



髪

『ル・スピノワ H.S ローション』

頭皮が乾燥でかゆいときに。
整髪効果もあるので、スタイリ
ング剤がわりにもなります。

159ml 2205円



『椿油スプレー』

乾燥してパサパサの髪に
シュッとスプレーすれば
さらさらヘア。

95g 1260円



『洗濯刑事アライちゃん』

彼の名はアライ。大岡山在住、都内某所で着任中の刑事である。
趣味は洗濯、お気に入りの長袖のワイシャツの、うっすら残る汗ジミを見つけては漂白剤も併用して徹底的につけ置き洗いまでする洗濯男である。
そんな彼を輪屋周りの人々は愛と親しみを込めて『洗濯デカ』と呼んだ ----。
年の瀬も近いある日のこと、予約していた洗濯槽クリーナー（※輪屋 NL24号掲載）を輪屋に取りに来たアライ。なにやら液体の入ったスプレー容器も一緒に用意されており
ゆうこちゃんからメッセージが添えてある。なにになに・・・？

『アライさんへ／最近「空気を洗う」とか「ソファーもお洗濯」とか流行ってるの知ってますか？
輪屋としては自然派の『なんとかブリーズ』みたいのがあるといいな、と思っていたのだけど、
ようやく見つけました！これ使ってみてね！すごいの！／ゆうこ』

アライ：「ふうん・・・。悪臭だけ消臭ねえ。きえ～るスプレー、か。」

----- アライ * 『きえ～る』 聞き込みメモ -----

～乳酸菌・酵母菌などの有用微生物群を培養したバイオエキスで
悪臭、腐敗臭にサヨナラ！～

- 芳香剤や香水などの匂いには反応しない。消臭されずに残る
- 室内や車内で大活躍！カーテンや布団、ソファーやシートなどに
- ペットやトイレの気になるニオイに
- あまりクリーニングに出せない衣類やスポーツ用品、ヘルメットなどに
- 台所などの収納庫に。カビのニオイも解決
- 介護のお部屋に
- 天然成分だからペットの犬猫の口内炎に飲ませられる
- 洗濯時に洗剤と一緒に入れれば、室内干しのニオイを抑える・・・etc



「きえ～る」
280ml 980 円
500ml 1280 円



100ml 650 円

アライ：「おおっ？！猫に飲ませて大丈夫なのか？！うちのススギにもOKか！ それにワイシャツになんとなく残っちゃってるニオイも、洗濯のときに洗剤と一緒に入れたら解決なんだな？これは画期的だなあ！置くタイプの『魔法の消臭』っていうのもあるのか… これは冷蔵庫に使ってみたいぞ。それからおいらの靴箱、いや、ロッカーがいいか・・・」

汗ジミの白いワイシャツを片手に『毛穴から / 中年男の / だしが出た』などと、川柳スタイルのギャグをつぶやきつつも、内心汗ジミとともにニオイも気になっていたアライ。

これからは、この『きえ～る』を洗濯の時に一緒に使ってやろう、それから年末の忘年会シーズンには携帯用のスプレータイプで「おいらにもシューツ」でオッサン臭も消してやろう、と、そんな場面を思い浮かべると、フフフンと満足そうなしたり顔で頷くのであった。



おっと！タレ込みだ！
「なに？ 12/9～11は20%オフだよ?！」
大至急輪屋に向かってくれ！

「魔法の消臭」
無香・ミント
680 円



測定レポート差し上げます。

もう一台のガイガーカウンターで、カンパして下さった皆様が普段生活している輪屋の周辺である大岡山～北千束の近辺を測ってみました。

その結果は、知りたい方も、知りたくない方もいらっしゃると思うので“ご希望の方に差し上げる”という形で公表させていただくことにいたしました。

各場所の計測値をまとめたレポートは店頭でご用意しておりますので、ご希望の方はスタッフまでお申し付けください。

カンパして下さった方に改めて御礼申し上げます。

あとがき・・・

by ゆう子

ついに、ついに、ついに、今回も最後ページまでできました！

何と今号は32ページ！今までの最高ページ数です。テッシーに「32ページになるけといいい？」って聞いたら「それって必要なの？」と言われてしまいました。確かに…。でも、もうそのつもりで最も意味のないであろうページを仕上げてしまっていたので、それをカットするのもなんとなく淋しい…。たったそれだけの理由ですが、今回は32ページで押し切らせていただきます！「読むほうも大変なのよ～」そんな声が聞こえてきそうですが、ここはひとつ我慢してお付き合いください。というか、ここまで読み進めていただいたということは、お付き合いいただいたということですね！本当にいつもいつも、ありがとうございます。途中、差し込んであるイラストは新人ケイちゃんのイラストです。よく書けてます♡



表紙でも書きましたが、ズッキーが今年一杯で引退します。

ズッキーはなんと、偶然にも（←当たり前ですが）私と同じ誕生日！なので自分の誕生日になると「ズッキーも誕生日楽しんでるかなー」なんて気になったりしてました。

本当に真面目な子で、仕事上でミスがあったりすると静かな顔をしながらも、心の中でくやし涙を流したり、セールの前はフラフラになるまで仕事をしてきていました。彼女のおかげで輪屋の通販部はここまでやってこれたんだと思います。本当に感謝感謝です。

そして、なんと先月の10月25日で輪屋は10周年でした！

もう、す～～～っかり忘れていたのですが、毎年10月25日にお花を下さるお客様に「おめでとう」と言われてようやく気が付きました。本来ならば“10周年記念セール”とか、記念品のプレゼントとか、なにかこちらがしなければいけないところを、本当に気が利かないことで申し訳ありませんでした。

輪屋を育てて下さった皆様には言葉に尽くせないくらい感謝しております。

ありがとうございました。そして、これからも美味しいお野菜と真面目な食品をお届け出来るよう努力して参りますので、よろしくお願いいたします。

スタッフのみんなも今年もありがとう！ 愛してるぞ～

