

# アイリスオーガニック情報便

# Isis

アイリス「オーガニック情報便」は、人と地球にやさしいオーガニックライフを送るためのヒントになる情報をお届けします。

日本オーガニック  
コスメ協会(公式)  
発行:(株)アイリス  
編集:アイリス編集部

vol.8

たくさんのお便り本当にありがとうございます!



## ●ペンネーム ななこサン

昔から肌が弱く、お店の人にすすめられるままスキンケア商品を買ううちにお肌はトラブルだらけに...どうして? と思っているうちにアイリスさんに出会えました。今は「お肌キレイね」と言われます。私にとってホッとするアイテムばかり。ありがとうございます。

私がアイリスと出会えたのもななこさんと同じ理由なんです。ななこさんの肌の調子がよさそうで嬉しいです!

## ●ペンネーム お餅サン

発送が早くとても助かります。おすすめの麦芽コーヒー、本当においしかったです!!

私も毎日愛飲しています。ドングリにはエイジングケアの成分もあるそうですよ。

## ●ペンネーム ゆずりんごサン

このままがんばってください!

ありがとうございます! スタッフ一同がんばります!

## ●ペンネーム ふみちゃんサン

厳しい基準を決めているアイリスさんだからこそ大量生産より本当にお客様の事だけを考える小さな企業も良いと思いますよ。ぜひぜひ良質な成分のメーカーを紹介してください。

アイリスでは規模に関わらず、信頼できる安心のメーカーと商品をお客様にお届けしています。これからも良質の商品をご紹介しますね。



## 店長のつぶやき

いよいよ新しい年が始まりました。アイリス「オーガニック生活便」では、みなさんのオーガニックライフのお手伝いや情報発信に力を入れていきたいと考えていますので、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今回はからだの免疫を上げてくれる食材をお伝えしました。「食」は健康や精神面にも影響を与えます。正しい食事を摂って、快活ですこやかな毎日を過ごしていきましょう。

アイリス「オーガニック生活便」 本店店長 鈴木 順子

## 毎日の食卓は何をもとに献立を考えていますか。

からだや心は「食」によってつくられています。

食材の性質を知り、毎日の献立に取り入れて健康なからだをつくっていきましょう。

東京にある松井病院の「食養内科」でよく出される食材をご紹介します。「食養内科」では食事によってアレルギーや疾患を治療しています。私たちの毎日の献立に取り入れれば、アレルギーや病気の予防に役立ちます。

農薬や化学肥料を使わない有機野菜はミネラルやビタミンが豊富です。皮や葉も丸ごと食べられる有機野菜をなるべく選びましょう。また、調味料は化学成分の入っていない、本物の調味料を選びたいですね。

<p><b>小松菜</b></p>	カルシウムが豊富であらゆるミネラルをバランスよく含んでいます。まさに野菜の代表格で毎日でも摂りたい食材! 油と一緒に調理するとカロテンを効率よく吸収できます。
<p><b>レンコン</b></p>	主成分は澱粉。食物繊維やビタミンCが多く滋養強壮としても有効。咳にも効果があるので、喘息やのどの弱い人は積極的に食べたい食材。咳を止めたいときは、レンコンをすりおろし、おろししょうがと塩少々を加え熱湯を注いで飲みます。
<p><b>ニンジン</b></p>	カロテンが豊富。疲れやストレスをとるビタミンB <sub>1</sub> や生体機能を維持するビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンC、カルシウム、鉄分などバランスよく含んでいて、まさに免疫力アップの野菜です。風邪をひきやすい人、血圧が高い人はジュースで、冷え性の人や体力が落ちている人は煮物など火を通して食べるとからだ温まって元気がでます。
<p><b>カボチャ</b></p>	カロテンとビタミンたっぷり栄養のバランスもよい。カボチャのカロテンは粘膜を強化し風邪を予防します。胃潰瘍などの粘膜の治療にも効果があります。ほかにも、消炎、鎮痛作用、やけどにも効果があることが知られています。カボチャを煮る場合は、煮汁に栄養素が溶け出すので、煮汁がほとんどない状態に仕上げましょう。
<p><b>ゴマ</b></p>	良質な油脂、カルシウム、ビタミン、ナイアシンを豊富に含んだ長寿食。ゴマに含まれる油は、からだによい不飽和脂肪酸なので、余分なコレステロールを排出する働きがあります。ゴマの表皮は固く消化吸収が悪いので、フライパンで炒った後、すって使うのがおすすめです。
<p><b>豆腐</b></p>	栄養価はおもに良質のタンパク質。豆腐に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た効果があるので、肌をしっとりさせ、小じわ、たるみを防ぐ、高い美肌効果も期待できます。精神の安定に効果のあるビタミンB、集中力を上げるコリンなども含まれています。
<p><b>ごぼう</b></p>	ゴボウといえば食物繊維。便通を良くして、腸の働きを活発にし、コレステロールをコントロールしてくれます。また、せきやたん、口内炎、湿疹にも。利尿作用があるので腎臓機能アップにも。ゴボウの繊維には、腸を刺激し、毒素を排出する働きがあるので、できるだけ繊維を失わない切り方にするのがおすすめです。

公式オンラインショップにて厳選基準をクリアした100ブランド・1,300以上の商品を紹介します。

オーガニック生活便

検索

スマホで  
チェック!



## ご利用案内

電話でのご注文 **0120-1515-45**

受付時間 9:00~21:00 (1月1日~3日を除く毎日)

●携帯電話からでも、ご利用になれます。はじめてお申し込みのお客様は、その旨お伝えください。また、お名前、ご住所、お電話番号を併せて登録させていただきます。

専用FAXのご注文 **042-675-4608**

インターネットでのご注文 <http://isis-gaia.net>

アイリスオーガニックコスメWEB相談室

[cosmetics@isis-gaia.net](mailto:cosmetics@isis-gaia.net)

●メーカーに問い合わせの必要があるご質問や、インターネット状況などの諸々の事情から、回答メールをお待たせする場合がございます。

●回答メールの送信は、土日・祝祭日・年末年始・夏期冬期休暇は除きます。

●こちらから返信する際にエラーとなってしまう場合があります。確実に回答させていただくために設定状況をご確認ください。

## シンプルでも抜群の栄養バランスレシピ

体調は食材によって整えることが可能です。肌が乾燥しているときや体が疲れているときは免疫力を上げてくれるニンジンがおすすめ。また、栄養バランスの良い小松菜も毎日摂りたい野菜です。そのほかデトックス効果がある玄米と長寿食品として知られるゴマのレシピをご紹介します！

### ニンジンジュース

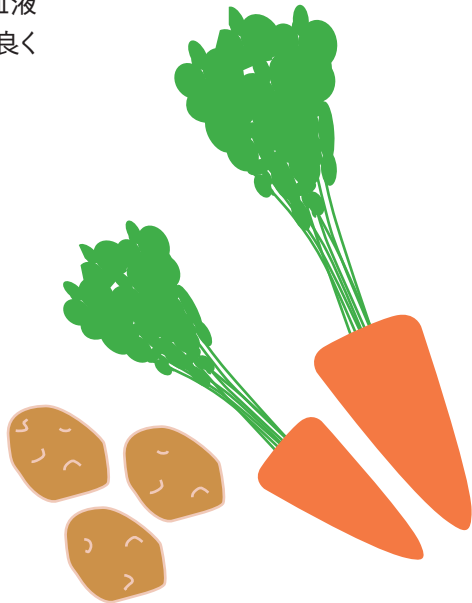
(材料・1人分)   
ニンジン 300g

(作り方)  
1.ニンジンをジューサーで搾る。  
(残った搾りかすは、豆腐ハンバーグやお焼きに入れるなど活用!)  
カロテン、カルシウムなどがたっぷり含まれており、血液浄化し血行をよくしてくれます。毎日飲めば、顔色も良くなり「冷え」も改善されます。


### ニンジンおやき

(材料・1人分)   
ニンジンジュースの搾りかす 100g  
ジャガイモ(ふかしたもの) 50g  
全粒粉 50g  
塩 少々  
ゴマ油 適量  
しょうゆ 少々

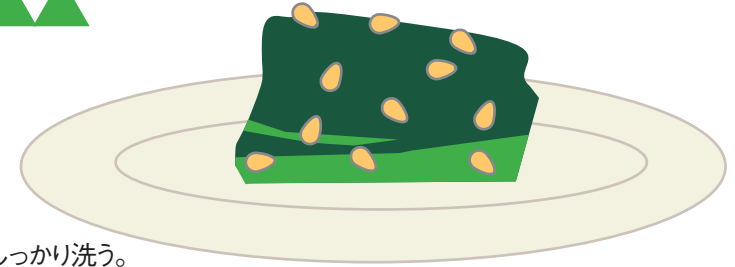
(作り方)  
1.ニンジンの搾りかすに、ふかしてつぶしたジャガイモ、全粒粉、塩を入れよくこねる。  
その後ひとまどめにしてラップをかけて1晩ほど寝かせる。  
2.寝かせた生地を小判形にまどめて、ゴマ油をひいたフライパンでゆっくり焼く。  
3.しょうゆや、ゴマペーストをつけていただきます。




### 小松菜ゴマ和え

(材料・4人分)   
小松菜 一把  
すりゴマ 適量  
しょうゆ 少々

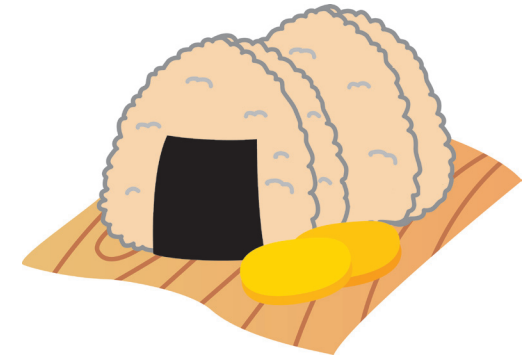
(作り方)  
1.小松菜は根のほうまでしっかり洗う。  
2.大きい鍋で湯を沸かし、沸騰したら塩を入れて小松菜をさっとゆでる。  
3.ゆでた小松菜を冷水にさらし、株をそろえて水気を絞る。  
4.5cmくらいの大きさに切りそろえ、いりゴマと和える。好みでダシでわたたしょうゆで調味する。



### 玄米おにぎり

(材料・1人分)   
玄米ご飯 茶わん軽く2杯  
かつおぶし 少々  
しょうゆ 小さじ1  
いりゴマ 少々

(作り方)  
1.米ご飯に、かつおぶし、いりゴマ、しょうゆを入れ混ぜ、食べやすい大きさに握る。  
2.オーブントースターで片面6分焼く。



### 今回のおすすめ商品

原料や製造方法にこだわっている調味料を使うと、素材の美味しさを最大にひき出してくれます。無農薬で育てられた玄米とどうぞ！

(商品番号:90068) 国産すりごま(白) 420円

(商品番号:802883) 国産有機しょうゆ 機有るべし 1400円

(商品番号:802700) 有機三州味噌 1092円

(商品番号:90012) 花美蔵 料理酒 650円

(商品番号:802137) 無農薬玄米(天日干し・熊本県産) 2310円

(商品番号:50021) 天然だしバックテイスト 472円

公式オンラインショップにて厳選基準をクリアした100ブランド・1,300以上の商品を紹介中。

スマホで  
チェック!



オーガニック生活便

検索