

満腹になる前に食べるのをやめる

日本では腹八分といいますし、インドのアーユルヴェーダの考え方では75%、中国では70%を勧めています。
満腹かどうかではなく、空腹感はなくなったか、と自分に聞くようにしてみましょう。

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

但馬の梨 新興梨

ずっしり重い大玉

シャキ
シャキの
食感と
甘い果汁が
楽しめます

特大/1個 450円＋税
本体価格

大/1個 300円＋税
本体価格



写真はイメージです

旬のフルーツ

秋本番



写真はイメージです

但馬・京丹後産
平核無柿

大/2個 380円＋税
本体価格

中/4個 480円＋税
本体価格



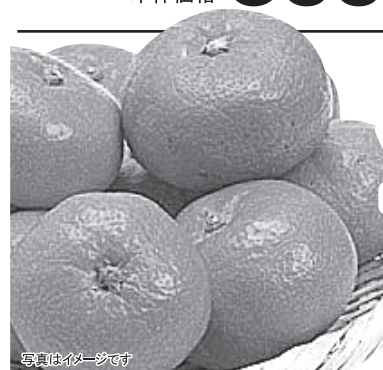
写真はイメージです

但馬・京丹後産
太秋柿
〈大/2個〉 398円＋税
本体価格

果肉は
さくさくしており、
果汁がとても多く
ジューシーで
濃厚な甘みがあり
ます

熊本 金峰山みかん

〈M/8個入〉 398円＋税
本体価格
〈S/10個入〉 380円＋税
本体価格
〈2S/1袋〉 338円＋税
本体価格



写真はイメージです

すっぱいのが
苦手な方向け!
酸味が非常に少ない
食べやすいみかんです

食卓に
一瓶

但馬神鍋高原産 こだわり 赤山椒の粉

- 秋の山椒は香りも辛味も絶品です
- 赤くなった山椒の実を乾燥させ、手作業で黒い種と枝を一粒一粒取り除いています
- 赤い皮のみを粉にして瓶詰めしています



〈10g入〉 980円＋税
本体価格



写真はイメージです

使い道あれこれ!

- ・うなぎの蒲焼き
- ・おみそ汁・お漬け物
- ・うどん・そば
- ・焼き魚・焼き鳥
- ・焼肉・ステーキ
- ・牛丼・すき焼き
- ・麻婆豆腐
- …等々

山椒の果皮は、昔から生薬として使われてきました。実に含まれる「サンショオール」という成分が整腸作用や内臓粘膜強化に、また、辛み成分から発汗作用による代謝の改善、そして脳の活性化も図られるそうです。

山椒に期待できる効能

1. デトックス
2. 冷え性改善
3. 胃腸の機能向上
4. 食欲を増進させる
5. 減塩・減糖

30金限り

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、ビタミンB1、ビタミンCが多く、消化吸収がいいです。食物繊維が豊富で、便秘予防や血圧を下げる作用があります。

レモンのさわやかさが甘味とマッチング!

さつまいものレモン煮

- ①さつまいもは皮のまま洗い、7ミリ〜8ミリの輪切り(大きければ半月切り)、水に放して水気をきる。
- ②レモンは白ワゴと皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにする。
- ③フライパンに水カップ1、バター5g、砂糖大さじ1杯と1/2を煮立て、①と②を加えて落し蓋をし、弱めの中火で5〜6分煮る。

〈100g当〉 198円＋税
本体価格



なごみちゃんの手作り惣菜
材料(2人分)
さつまいも(大)…… 200g
レモン…………… 1/2個
水…………… カップ1
バター…………… 5g
砂糖…………… 大さじ1と1/2

10/30金11/5木
お買得品 1週間



かぼちゃの
サラダ 100g当
158円＋税
本体価格

30金限り

大人気 当店手づくり / すきやき丼 〈1個〉 598円＋税
本体価格

具材とごはんが別々なので美味しくお召上がりいただけます。

インドネシア産のブラックタイガーを使用

ぷりぷりでとても美味しいです
●手づくりエビフライ
●手づくりえび天 500円＋税
〈各2匹入〉 本体価格

国産豚 手づくりとんかつ 480円＋税
〈1枚〉 本体価格

31金限り

野菜たっぷり なごみちゃん パスタ 大 338円＋税 小 238円＋税
本体価格

なごみちゃんのお惣菜 200円＋税
本体価格

お買得 国産 南部どり 焼き鳥 500円＋税
〈5本〉 本体価格

1日限り

調味料と原材料にこだわった なごみちゃんのお惣菜 200円＋税
〈1パック〉 本体価格

メンチカツ(2個)&牛肉コロッケ(1個) セット 268円＋税
〈1パック〉 本体価格

いか唐揚げ 300円＋税
〈100g当〉 本体価格

2月限り

売れてます!! 手づくり かき揚げ 120円＋税
〈1個〉 本体価格

かにクリームコロッケ(2個)&かぼちゃコロッケ(1個) セット 268円＋税
〈1パック〉 本体価格

お買得 国産若鶏唐揚げ 180円＋税
〈100g当〉 本体価格

Gumpy インフォメーション

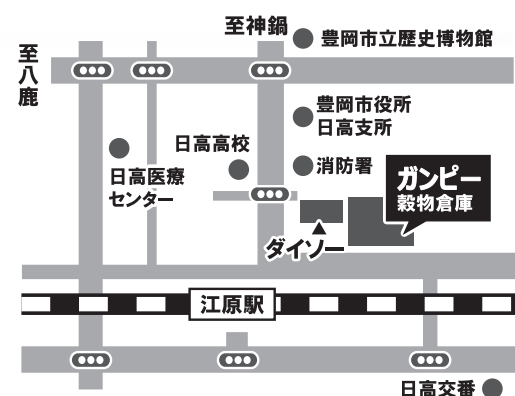
11月3日火

＼ガンピーいきいきカード会員様限定 /

お買得デー

5%引き

【割引対象外商品】 タバコ・お酒・商品券
・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



※広告に記載の価格は全て税抜価格です