

第22号
ガンピー通信を
発行しました
全体をご覧になりたい方は
店頭にもご用意しておりますので
ご自由にお持ち帰ってくださいませ

自然な甘さのものを食べる

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

自然のままの食べ物は、必ずといっていいほど糖が食物繊維と組み合わさっているため、吸収が遅くなり、カロリーを摂取しすぎる前に満腹になります。果汁を飲むより果実そのものを食べた方がいいのは、そのためです。

こんにちは、ガンピーです。ガンピーではお好みの日用雑貨を多数取り揃えています。お楽しみはありますか？ そんな中でもガンピーが使って良かった～実体験お薦め品～をご紹介します。あくまでも個人の感想が合わず、いろいろと参考までに読んで下さると幸いです。


① 太陽油脂 バックステアロキシューション スポンジ 1個 160円(税込176円)
骨格構造の目の粗いスポンジです。泡立ちが良く衛生的です。研磨剤は不使用なので皮膚が傷付きにくいです。
感想…何か良いところスポンジに残り泡を流し流し際がキレイに洗えるので断然早いと思います。少ない洗剤でめっちゃ泡立ちます。洗剤不要の洗っ物でもしかり効果的に感じます。実は他の従業員からの勧めで使い始めて、今や知り合いにも勧め回すほどの次第です。プレゼントに使用した方も喜んでいます。

② 丸富製油 純白トントパー 800g 598円(税込657円)
純白の未晒し原料100%を使用（地球に優しいリサイクルトントパー）です。余分な薬品を使わず、不純物が少ないので、プランドゥラが特徴。やさしい無香料、無漂白仕掛けです。
感想…私自身が無漂白のトントパーを探して見つけた。少し手取りは弱く、手に感じますが、汚れはしっかりと落とせてくれるので、他はトントパーでも良いですが、使った後の水拭きは少なく、お掃除が楽になります。トントパーは昔ながらの純白を味わうために、トントパーを使い続けたいと思います。

③ シャボン玉 無添加ボディーソープ 570ml 980円(税込1078円)
グレーシードオイル(ブドウ種子油)などの天然油脂を原料に使用し、釜炊き製法(ケニ法)でじっくり炊き上げて作りました。香料・着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤は不使用の無添加石けんです。
感想…敏感肌さんには優しく、以来こればかり使用しています。手洗いの細かい泡が出て、洗い流しても他のボディソープのように乾燥感や荒れ感がありません。洗い上がりも本当に無添加？と見えてくれるほどです。大きき声で言いますが、この男女問答でデリケートな部分の匂いを軽減させるには良いと思います。体臭も香料と合わせることで臭いに変化が、と痛感させられました。

あとがき

12月…カラダも残りのあと1枚「師走」付けたら、気がかり。残りもやる。そんな年中、経験にそと、内容は通信とよります。それが、11月が、「たご焼」か？
③は、お薦めの贈り物にもなります。この通信を「読んだ」「買った」は、この通信が「読んだ」「買った」は、お薦めの贈り物にもなります。又、感想もお願いしたいです。それでは、2021年もガンピー通信を、お楽しみにして下さい。



豊岡市日高町国分寺 228-1
ガンピー 豊岡支店
TEL 0796(42)5195

惣菜コーナー

3日限り

なごみちゃんの手作り惣菜 材料(2人分)

ウイナー 2本
じゃがいも 2個
玉ねぎ 1/2個
いんげん 5本
サラダ油 大さじ1/2
塩 少量
胡椒 少量
バター 大さじ1/2

じゃがいもとウイナー炒め

①じゃがいもは皮をむき、食べやすくしがたに切り、水に放す。じゃがいもは、熱湯でさっとゆでて、水をきっておく。②玉ねぎは薄切りにする。ソーセージは斜め切りにする。③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒め、塩、胡椒、バターで味を調える。
本体価格 198円(税込価格 213円)
<100g当>

3日、9日 お買得品 たご焼き <1パック> 200円(税込価格 216円)

3日限り すきやき丼 <1個> 本体価格 500円(税込価格 540円)

4日限り 手づくり ジャンボチキンカツ <1枚> 本体価格 280円(税込価格 302円)

5日限り なごみちゃんの手づくり お惣菜 <1パック> 本体価格 200円(税込価格 216円)

6日(月)お昼から販売開始! 絹のような柔らかな食感の羽二重餅の生地には、黒豆を散りばめました。 遠州屋 <10本> 黒豆羽二重餅 本体価格 580円(税込価格 626円)

丹波種の黒豆をたくさん入れたパウンドケーキです。 遠州屋 <1個> 黒豆パウンド 本体価格 598円(税込価格 645円)

Gumpy インフォメーション

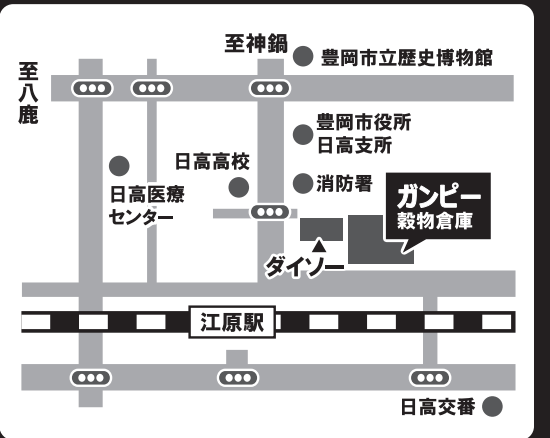
12月7日 火

ガンピーいきいきカード会員様限定 / お買得デー

5%引き

お買上げ金額より

【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



パートナー募集

- ① 仕事の内容 レジ業務
- ② 勤務時間帯 17:00～20:00 ※ダブルワークOK
- ③ 休日 面接時にご相談にのります

【お問合せ】0796-42-5195(担当:田中)
広告の品の掲載商品は、本体価格と税込価格を併記しています

3日～6月4日間の おすすめの商品!



酸味が少なく食べやすいみかんです

金峰山みかん

熊本産

2S/12個入	S/10個入	M/8個入
本体価格 298円 (税込価格 321円)	本体価格 380円 (税込価格 410円)	本体価格 398円 (税込価格 429円)

そのまま洗わず食べられる 鳥取わかば農法

鳥取産 章姫いちご <300g> 本体価格 980円 (税込価格 1,058円)

鳥取産 <1パック> あんぽ柿 本体価格 750円 (税込価格 810円)

今回限りのおすすめ品 次回入荷は未定です



6日(月)お昼から販売開始!

絹のような柔らかな食感の羽二重餅の生地には、黒豆を散りばめました

遠州屋 <10本> 黒豆羽二重餅 本体価格 580円(税込価格 626円)

丹波種の黒豆をたくさん入れたパウンドケーキです。 遠州屋 <1個> 黒豆パウンド 本体価格 598円(税込価格 645円)