

満腹になる前に食べのをやめる

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

24金 26日 時別価格 限定 SPECIAL PRICE

お一人様2パック限り	お一人様2パック限り	お一人様2パック限り
平田牧場 三元豚ロース切り落とし <small>先着50パック限定 本体価格 278円 (税込価格 300円)</small>	国産 牛こまぎれ <small>先着50パック限定 本体価格 750円 (税込価格 810円)</small>	但馬産 若鶏手羽元 <small>先着50パック限定 本体価格 48円 (税込価格 51円)</small>
お一人様1パック限り	お一人様3パック限り	お一人様5匹限り
伸和青果 白玉玉子LLサイズ <small>先着200パック限定 本体価格 168円 (税込価格 181円)</small>	チリ産 甘塩銀鮭 <small>先着50パック限定 本体価格 300円 (税込価格 324円)</small>	但馬産 真イカ <small>先着10ケース限定 本体価格 100円 (税込価格 108円)</small>
お一人様2パック限り	お一人様5袋限り	お一人様2束限り
中島食品 但馬もめんどうふ <small>先着50パック限定 本体価格 158円 (税込価格 170円)</small>	吉岡麺類 中華そば 1玉 <small>先着100袋限定 本体価格 58円 (税込価格 62円)</small>	但馬産 青ネギ <small>先着50束限定 本体価格 50円 (税込価格 54円)</small>
お一人様2袋限り	お一人様2袋限り	お一人様2袋限り
但馬産 メークイン <small>先着100袋限定 本体価格 58円 (税込価格 62円)</small>	但馬産 （約500g） <small>写真はイメージです</small>	白身魚フライ弁当 (からあげ入り) <small>写真はイメージです</small>

24金～26日 3日間 お買得品

鍵庄 いわのり

「一番摘みのり」の素材が生きるよう
にまろやかで風味豊かな「一番搾り胡
麻油」と、海藻の旨味を含ませたやさ
しい味わいの「淡路の藻塩」をさらりと
味付けしました。

鍵庄 <8切40枚>
しおのり 本体価格 398円
通常本体価格450円を
(税込価格 429円)

韓國のり風で
ビールのおつまみや、
お子様のおやつにどうぞ！

24時間かけて発芽させた大麦に、はと麦、ギムネマ葉、
ルイボスティー等16種類の素材を配合したブレンド麦茶
です。

長田茶屋 <24袋>
十六爽健麦茶 本体価格 358円
通常本体価格381円を
(税込価格 386円)

24金～27月 4日間 お買得品

伸和青果 これがいい
<10個入> 268円
本体価格 289円 (税込価格 289円)

伊藤ハム <90g×2>
特撰あらびきグルメ 258円
本体価格 278円 (税込価格 278円)

焼そば 名城食品
・ゆず塩味焼そば
・塩焼そば
・焼そば <各3食入> 188円
本体価格 203円 (税込価格 203円)

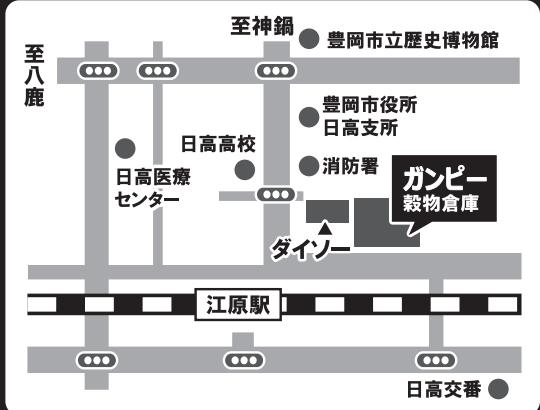
手作り弁当 白身魚フライ弁当
(からあげ入り) 470円
本体価格 507円 (税込価格 507円)

エビフライ<3本> 330円
本体価格 356円 (税込価格 356円)

Gumpy インフォメーション

6/28 お買得デー
ガンピーいきいきカード会員様限定
お買上げ金額より
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



カエルシールを
集めて
ポイント
どっさり
プレゼント

期間中のご来店回数1回につき、シール1枚進呈
シール1枚で 2
シール2枚で 5
シール3枚で 10
シール4枚で 15
シール5枚で 30
シール6枚で 50

カエルシール進呈期間 6月17日金～6月30日木
ポイントとの交換日 7月1日金・2日土

※掲載のカエルシール以外のシールは無効です。

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