

# 満腹になる前に食べるのをやめる

マイケル・ポーラン著  
“フード・ルール”より抜粋

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、空腹感がなくなったか、と自分に聞くようにしてみましょう。

4 ☎ ~ 6 ☎ 3日間 おすすめの商品!

## 春野菜入荷

兵庫淡路の新たなまねぎや  
国産グリーンアスパラも入荷  
ほんのりと苦味を楽しみたい  
菜の花。お子様も大好きな  
スナップエンドウやそらまめも

写真はイメージです

兵庫淡路産 菜の花 (1袋) 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

香川産 アスパラ (1袋) 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

鹿児島産 そらまめ (1パック) 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

鹿児島産 スナップエンドウ (1パック) 本体価格 **128円** (税込価格 138円)

写真はイメージです

兵庫淡路産 新たなまねぎ (1袋) 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

長崎産地 新たなまねぎ (1袋) 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

## 地元山陰の農家さんと 兵庫県内の農家さんから 直送野菜

博農八木さん 兵庫たつの市産 (1袋) 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

特裁基準 プロコリー

誠武農園 京丹後産 (1袋) 本体価格 **100円** (税込価格 108円)

特裁基準 小松菜

誠武農園 京丹後産 (1袋) 本体価格 **100円** (税込価格 108円)

特裁基準 水菜

野菜魂研究所 京丹後産 (1袋) 本体価格 **158円** (税込価格 170円)

特裁基準 九条ねぎ

## 和歌山 森山農園 田辺秋津産

美味しさのワケの一番は、日照時間  
森山農園さんの和歌山田辺市の年間の日照時間は、2205時間で  
近畿、四国、九州地方でもトップクラス! 私たちの住む豊岡の年間の  
日照時間は、1487時間。300kmの道のりを産地直送して頂いています

写真はイメージです

甘夏 1袋 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

はるみ 1袋 本体価格 **498円** (税込価格 537円)

清見オレンジ 1袋 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

写真はイメージです

紅八朔 1袋 本体価格 **458円** (税込価格 494円)

セミノール 1袋 本体価格 **498円** (税込価格 537円)

カラマンダリン 1袋 本体価格 **498円** (税込価格 537円)

今、  
もっとも美味しい  
オレンジが/  
完熟で  
入荷しています

## 安心でカラダに優しい 食材を選べます

農薬や化学肥料を使わない  
有機野菜や自然栽培の  
お野菜は美味しい

廣井農園 豊岡出石産 (1袋) 有機小松菜 本体価格 **158円** (税込価格 170円)

豊岡出石産 (1袋) 有機ほうれん草 本体価格 **158円** (税込価格 170円)

豊岡出石産 (1袋) 有機水菜 本体価格 **158円** (税込価格 170円)

大村農園 兵庫淡路産 (1袋) 自然新たなまねぎ 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

愛農会 宮崎産 (1袋) 有機トマト 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

宮崎産 (1袋) 有機ミニトマト 本体価格 **199円** (税込価格 214円)

宮崎産 (1袋) 有機ピーマン 本体価格 **158円** (税込価格 170円)

JAS 有機栽培 宮崎産 (1袋) 有機ごぼう 本体価格 **299円** (税込価格 322円)

写真はイメージです

長野・青森産 サンふじ (1個) 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

鳥取産 章姫いちご (1パック) 特裁基準 本体価格 **798円** (税込価格 861円)

福岡産 (1パック) あまおういちご 本体価格 **798円** (税込価格 861円)

熊本産地 いちご (1パック) 本体価格 **580円** (税込価格 626円)

京丹後産 かおりのいちご (1パック) 特裁基準 本体価格 **598円** (税込価格 645円)

## ガンピーにはおすすめのお塩がいっぱい! その中でも...

完全天日塩。  
太陽と風の力で  
海水を凝縮しました。

塩辛いだけでなく、  
ほのかな甘味や酸  
味があり、お料理  
に少量使用すると  
まろやかな美味し  
さを醸し出します。  
おにぎりにも最適  
です。

海の精 (500g) 自然海塩 本体価格 **1,200円** (税込価格 1,296円)

青い海 (500g) 沖縄の海水塩 本体価格 **620円** (税込価格 669円)

## ごちそう胡麻豆腐です!

自家焙煎した  
ごまをたっぷり  
使用。濃厚な  
味わいで甘味  
もあるので  
デザート感覚で  
そのままでも  
お召し上がり  
いただけます。

平川屋 (100g×2) 濃厚ごま豆腐 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

和スイーツをお楽しみください  
大豆の甘みと香りを感じる、もっちり食感の  
和スイーツ。黒蜜きな粉付きです。

平川屋 (100g×2) 豆乳もち 本体価格 **350円** (税込価格 378円)

ふるさととうふ もめん豆腐 (700g) 本体価格 **178円** (税込価格 192円)

## お惣菜コーナー

写真はイメージです

たご焼き (1パック) 本体価格 **200円** (税込価格 216円)

写真はイメージです

炊き込みごはん (100g当) 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

Gumpy インフォメーション

4/11 お客様全員対象

お買上げ  
金額より  
5%引き

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

食の勉強会  
テーマ「醤油・味噌・味醂」  
参加申込受付中

4月25日 木

時間 14:00~16:00  
場所 ガンピー穀物倉庫 森のカフェ  
定員 50名様 ※お申込みが  
必要です  
参加費 無料 講師 富永 昌良 理事長

求む  
ガンピー  
アンバサダー

商品をもってInstagramに  
投稿しよう!

Instagram

Step 1 Step 2 Step 3 Step 4

お客様に  
無償提供  
(条件あり)

お客様に  
ご自宅で  
食べていただく

お客様の率直な  
ご意見で投稿し  
ていただく  
(Instagram限定)

お客様の  
フォローさんに  
率直な感想が届く

申込み方法・参加条件・ルールは  
Instagramにてご確認ください

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram gumpy\_kokumotu\_souko

はばタンPay+  
使えます

デジタル券  
利用期間 3月11日 月 ~ 6月30日 日 まで

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