

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が、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。

6日~8日 3日間 おすすめの商品!

春のガンピーおすすめ野菜は安心安全です

ガンピーの野菜は、もともと近い兵庫県の農家さんにご栽培しています。

春のガンピーおすすめ野菜

写真はイメージです 兵庫産 (1パック) 神戸西藤原さんの“節水トマト”

本体価格 **348円** (税込価格 375円)

写真はイメージです

特裁基準 博農八木さん

地元オーガニック 自然野菜たちもガンピーで

廣井農園【JAS有機栽培】

豊岡出石産 (1袋) 豊岡出石産 (1袋)

オーガニック小松菜 オーガニック水菜

本体価格 **178円** (税込価格 192円)

愛農会【JAS有機栽培】

北海道産 (1袋) 北海道産 (1袋)

オーガニックじゃがいも オーガニック玉ねぎ

本体価格 **248円** (税込価格 267円)

SORA農園【JAS有機栽培】

京丹後産 (1袋) 京丹後産 (1袋)

オーガニック紅はるか オーガニック人参

本体価格 **328円** (税込価格 354円)

大雪山産地産【JAS有機栽培】 野菜鶏研究所【特裁基準】

北海道産 (1袋) 京丹後産 (1袋)

オーガニックきたあかり 農薬不使用九条ねぎ

本体価格 **298円** (税込価格 321円)

New 新商品 冷凍食品

むそう (300g) O.G北海道有機皮付カットじゃが芋

北海道十勝産の有機じゃが芋「ほっかいこがね」使用。皮付きのまま三日月状にカットし、さつと湯通しした後、急速冷凍しております。油不使用なので素材本来の味がお楽しみ頂けます。

本体価格 **480円** (税込価格 518円)

ヨーロッパの大地で栽培されたオーガニックポテトです。プリフライしてあるのでオープンやフライパンで加熱するだけでも美味しくお召上がり頂けます。

むそう (300g) O.Gフレンチフライポテト

本体価格 **460円** (税込価格 496円)

乳製品に抵抗がある方でも安心安全なミルクが飲めるようにと開発された商品です

健康に良いオメガを多く含む香ばしい「ワルナッツ」

ナッツの女王と言われる米産の高品質「ヒタチオ」

3種類をご用意しました

- 137degreesウォールナツミルク
- 137degreesピスタチオミルク
- 137degreesマカダミアミルク

各1000ml

本体価格 **880円** (税込価格 950円)

瀬戸内のミネラルたっぷりの、地元兵庫の野菜たちがオススメです!

兵庫たつの産 (1袋) 兵庫たつの産 (1袋) 兵庫たつの産 (1玉)

フルーツにんじん ブロッコリー キャベツ

本体価格 **228円** (税込価格 246円)

ネオニコチノイドは神経伝達を阻害する殺虫剤農薬です。カラダの小さなお子様には避けたい農薬なんです。ガンピーの産直農家さんの多くはネオニコチノイドです!

谷芳農園【特裁基準】 岡崎農園【特裁基準】 誠武農園【特裁基準】

京丹後産 (1袋) 京丹後産 (1袋) 京丹後産 (1袋)

鳴門金時サツマイモ ノンネオニコほうれん草 ノンネオニコ小松菜

本体価格 **299円** (税込価格 322円)

TSUNO 築野食品

こめ油の日!

こめ油 <1500g> <500g>

本体価格 **888円** (税込価格 959円)

お惣菜 コーナー

国産やまと豚と国産野菜(キャベツ・ニラ等)を使い、もっちり皮で包みました

フリーデン フリーデン

焼き餃子<8個> 大きな焼き餃子<3個>

本体価格 **458円** (税込価格 494円)

平田牧場 三元豚使用

当店で販売している、白菜と三元豚を煮込み、クリーム煮にしました

白菜と三元豚のクリーム煮<1パック>

本体価格 **258円** (税込価格 278円)

赤魚(ノルウェー産)を正金醤油、酒、味の母、粗製糖を使い、当店で煮付けました。

赤魚の煮付け<1尾>

本体価格 **398円** (税込価格 429円)

2月 6日(木) 限り

お客様全員対象

お買上げ金額より **5%** 引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

限定100パック

たまごを除くお買上げ金額 1,000円(税込)以上で お一家族様1パック限り

伸和青果 たまご Mサイズ <10個入>

本体価格 **178円** (税込価格 192円)

国内産 和牛こま切れ肉<約200g入>

本体価格 **680円** (税込価格 734円)

2月 7日(金) 限り

国内産 三元豚 ローススライス <100g当>

本体価格 **368円** (税込価格 397円)

国内産 やまと豚ローススライス <100g当>

本体価格 **248円** (税込価格 267円)

2月 8日(土) 限り

国内産 三元豚こま切れ肉 <100g当>

本体価格 **238円** (税込価格 257円)

国内産 やま豚こま切れ肉 <100g当>

本体価格 **148円** (税込価格 159円)

国内産 豚ミンチ <100g当>

本体価格 **148円** (税込価格 159円)

Gumpyインフォメーション

2月13日(木)

お客様全員対象

お買上げ金額より **5%** 引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



2.14 HAPPY Valentine

バレンタインチョコレート 各種取り揃えております

Rommyさん / シフォンケーキの試食販売

2月8日(土) 10:00~

売切れ次第終了いたします

豊岡江本の小さな店でシフォンケーキを作っています。この機会にぜひお試しください。

ガンピーでも はばタンPay+ 使えます

デジタル券 令和7年 5月31日(土) まで

※利用期間を過ぎると無効となりますのでご注意ください

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