

# いろいろな色のものを食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

いろいろな色のものを食べるのが、バランスのいい食事。野菜の色は、アントシアニン、ポリフェノール、フラボノイド、カロチノイドなど、抗酸化性のファイトケミカルを表しています。こういった抗酸化物質は、慢性疾患の予防に役立ち、それぞれが微妙に異なる役割をもっています。

**春爛漫！旬を迎える 春のお野菜**

10木~12土 3日間 おすすめの商品！

兵庫産 10木・11金 限り  
地元兵庫の春キャベツ <1個>  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

10木・11金 限り  
兵庫産 <1個>  
地元兵庫の春ブロッコリー  
本体価格 **128円**  
(税込価格 138円)

地元兵庫淡路の菜の花が最盛期  
兵庫産 <1パック>  
淡路島の菜の花  
本体価格 **298円**  
(税込価格 321円)

熊本産他 新たまねぎ <1袋>  
本体価格 **248円**  
(税込価格 267円)

緑黄色野菜はカロテン(ビタミンA)を600µg以上含まれる野菜のコトなんです。カロテンのほかにもビタミン・葉酸・カリウム・鉄・カルシウムなどの栄養素が豊富！

和歌山田辺秋津産 産地直送

森山農園

和歌山産 <1袋>  
秋津デコポン  
本体価格 **598円**  
(税込価格 645円)

和歌山産 <1袋>  
タロッコ  
本体価格 **498円**  
(税込価格 537円)

和歌山産 <1袋>  
紅八朔  
本体価格 **498円**  
(税込価格 537円)

和歌山産 <1袋>  
せとが  
本体価格 **580円**  
(税込価格 626円)

この春は、ぜひタロッコを食べてみんせえ~

紅八朔は糖度が高く果汁がたっぷり

平成生まれの大人気品種！

清見オレンジとアンコールの交配種の“せとが”が美味しい

独特のほろ苦さと酸味が美味しい、爽やかな甘酸さがかかせになります

**こめ油の日！**

TSUNO 築野食品

こめ油は100%お米を原料とした、良質の植物油です！

500g  
本体価格 **380円**  
(税込価格 410円)

1500g  
本体価格 **888円**  
(税込価格 959円)

デザートタイプのところてん 角切りのところてんを色々な味でお楽しみいただけます。

今年も ところてんデザートがおすすめ！

黒蜜&きなこ  
黒蜜&あんこ  
桜井蒟蒻店  
・ところてん黒蜜&きなこ  
・ところてん黒蜜&あんこ  
・みかんところてん  
・抹茶あんみつ  
<各120g> 本体価格 **250円**  
(税込価格 270円)

人気のキムチ

大象ジャパン <320g>  
宗家キムチ(白菜キムチ)  
本体価格 **498円**  
(税込価格 537円)

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

韓国の本場発祥の料理の具材としても楽しめます。

甘みと酸味のバランスが良く、爽やかな甘味と味わい

岡崎農園 京丹後産 <1パック>  
かおりの苺  
本体価格 **580円**  
(税込価格 626円)

青森産 <各1玉>  
葉とらずサンふじ  
葉とらずサンジヨナ  
本体価格 各 **198円**  
(税込価格 213円)

糖度センサー12度以上  
アメリカ産他 王様オレンジ <1袋>  
本体価格 **598円**  
(税込価格 645円)

野菜はガンピーおすすすめ

兵庫産 神戸西藤原さんの“節水トマト” <1パック>  
本体価格 **348円**  
(税込価格 375円)

熊本産 <1袋>  
藤本姉妹の特裁基準 フルーツにんじん  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

熊本産 <1袋>  
五島さんの特裁基準 フルーツにんじん  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

兵庫産 <1パック>  
神戸西の“こうちゃんトマト”  
本体価格 **298円**  
(税込価格 321円)

兵庫産 たつの産 <1個>  
博農八木さんの特裁基準キャベツ  
本体価格 **298円**  
(税込価格 321円)

4月 10木 限り

お客様全員対象

お買得デ-5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

たまごを除くお買上げ金額 1,000円(税込)以上で

限定 100パック

お一家族様1パック限り  
伸和青果 <10個入>  
たまごMサイズ  
本体価格 **178円**  
(税込価格 192円)

但馬産 <100g当>  
若鶏もも肉  
本体価格 **128円**  
(税込価格 138円)

4月 11金 限り

但馬産 <100g当>  
若鶏むね肉  
本体価格 **78円**  
(税込価格 84円)

4月 12土 限り

但馬産 <100g当>  
若鶏ささみ  
本体価格 **98円**  
(税込価格 105円)

Gumpy インフォメーション

4/17 木 お客様全員対象

お買得デ-5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

食の勉強会

テーマ「加工肉」 お申込み受付中

4月23日 水

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

参加費 無料 講師 富永昌良 理事長

Rommyさん / シフォンケーキの試食販売

4月12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。

豊岡市プレミアム付商品券 PREMIUM 豊岡

ガンピーでも使えます

商品券の使用期限 令和7年 9月30日 火 まで

ガンピーでも使えます はばタンPay+ 使えます

デジタル券利用期間 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