

# 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。

Thank's mom!  
**母の日**  
**ありがとうは**  
ご馳走で!

お赤飯でありがとうを伝えよう

写真はイメージです

## 8日~11日 4日間 おすすめの商品!

**お魚の好きなお母さんへ**

写真はイメージです  
●12:00より販売  
ガンピーの茶碗蒸しを食べるとお母さんもきっと大満足

当日手づくり **茶碗蒸し** <1人前> **300円** (税込価格 324円) **15個** 限定

写真はイメージです  
●12:00より販売  
ノルウェー産の赤魚を正金醤油、酒、味の母、粗製糖のみで煮付けました

当日手づくり <1尾> **赤魚の煮付け** **298円** (税込価格 321円) **10パック** 限定

**平田牧場** 飼料用米を食べて育った三元豚は肉の美味しさ、脂の甘さが特徴

三元豚春巻き <1パック/4本> **398円** (税込価格 429円)

三元豚コロッケ <1パック/3個> **358円** (税込価格 386円)

写真はイメージです

香美町香住区  
**蔵平水産**

蔵平水産 エテカレイ【大】  
<2尾> **448円** (税込価格 483円) **<3尾> 598円** (税込価格 645円)

間人産 板わかめ <1袋> **925円** (税込価格 999円)

舞鶴産 <100g袋> 片口鰯煮干し **480円** (税込価格 518円)

原田海藻 <85g> おさしみわかめ 塩分40% **340円** (税込価格 367円)

土佐角弘海産 <100g当> 釜揚げしらす **398円** (税込価格 429円)

岩手県産の一等品です。肉厚で美味しさも抜群です。水戻しし、生でお試ください。

**赤飯** 赤い色には邪気を払う力があると信じられてきました。お母さんいっまでも元気でいてね!

1パック 200g 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

1合パック 300g 本体価格 **438円** (税込価格 473円)

## 日替わりメニューでお母さんに感謝を伝えよう!!

8日 限り **生ネタのバラ寿司** <1パック> **498円** (税込価格 537円) **10パック** 限定

9日 限り **牛肉とごぼうの混ぜごはん** <1パック> **350円** (税込価格 378円)

10日 限り **ガンピー特製手づくりハンバーグ** <1パック> **480円** (税込価格 518円)

11日 母の日 当日 限り **鯛めし** <1合パック> **398円** (税込価格 429円)

お母さんいつもありがとう!

旬を迎える **初夏のお野菜**

兵庫産 <1パック> 地元兵庫淡路のミニトマト **198円** (税込価格 213円)

兵庫産 <1玉> 地元兵庫の神戸大玉トマト **158円** (税込価格 170円)

兵庫産 <1個> 地元兵庫のプロッコロー **128円** (税込価格 138円)

兵庫産 <1玉> 地元兵庫の春キャベツ **198円** (税込価格 213円)

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

谷芳農園 (特裁基準) 京丹後産 <1袋> 鳴門金時サツマイモ **299円** (税込価格 322円)

京丹後産 <1袋> 特裁基準ほうれん草 **158円** (税込価格 170円)

誠武農園 (特裁基準) 京丹後産 <1袋> ノンネオニコ小松菜 **148円** (税込価格 159円)

5月 **8日** 木 **お客様全員対象** 限り

**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・花きやべつ生産者様商品・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  
お一家族様1パック限り

限定 **100** パック  
伸和青果 <10個入> たまごMサイズ **178円** (税込価格 192円)

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

5月 **9日** 金 限り

但馬産 <100g当> 若鶏むね肉 **78円** (税込価格 84円)

5月 **10日** 土 限り

但馬産 <100g当> 若鶏ささみ **98円** (税込価格 105円)

5月 **11日** 日 限り

但馬産 <170g入> 若鶏もも一口カット 唐揚げ用 **280円** (税込価格 302円)

1パック 本体価格 **280円**

2パック 本体価格 **480円** (税込価格 518円)

Gumpy インフォメーション

5/15 木 65歳以上の方なら、どなたでもご入会頂けます

**シニアカード会員様デー**

お買上げ金額より **10%** 引き

【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

シニアカード会員様以外は

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・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram #ガンピー穀物倉庫 #ガンピー

gumpy\_kokumotu\_souko

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+ 4連

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