

ゆっくり食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

いつ箸を置くべきかわかるようにするためだけではありません。味わいながらゆっくりと食べれば、満腹感が得られ、量も少なくてすみます。つまり、ただのエネルギー源ではなく、満足感を得ることを目的にするなら、時間をかければかけるほど、食事は豊かになるのです。「食べ物はじっくりと飲み物のように味わい、飲み物は食べ物のように食べよう」というインドの言葉は、まさにこのことを指しています。口の中で食べ物をゆっくりと味わうようにしてみましょう。

15㊥~17㊥3日間 おすすめの商品!

和歌山田辺秋津産
森山農園 産地直送

カラマンダリンは旨みが凝縮!
濃厚な甘味とほどよい酸味も魅力的

和歌山産 〈1袋〉
清見オレンジ
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

和歌山産 〈1袋〉
カラマンダリン
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

和歌山産 〈1袋〉
セミノール
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

初夏の
お野菜

OTOMEメロンが
入荷しています!

茨城産 〈1玉〉
OTOMEメロン
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

岡山農園
特裁基準
京丹後産 〈1パック〉
かおりの苺
本体価格 **498円**
(税込価格 537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!

兵庫産 〈1パック〉
地元兵庫淡路のミニトマト
本体価格 **1,980円**
(税込価格 213円)

兵庫産 〈1玉〉
地元兵庫の神戸大玉トマト
本体価格 **1,580円**
(税込価格 170円)

熊本産他
新じゃが 〈1袋〉
本体価格 **1,980円**
(税込価格 213円)

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

産地から食卓に
「美味し笑顔」を!

大田市場直送フルーツ

アメリカ産他 〈1袋〉
糖度12度以上の王様オレンジ
本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

ニュージーランド産 〈1パック〉
熟したベリー甘さのルビーレッドキウイ
本体価格 **680円**
(税込価格 734円)

台湾産 〈1個〉
芯まで甘い!台湾王蜜パイン
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

UAE産 〈1パック〉
クランチ感タップリのクランベリー大粒ブルーベリー
本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218円)

青森産
・葉とらずサンふじ
・葉とらずサンジョナ
〈各1玉〉
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

ガンピー
おすすめ野菜は
安心安全です

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)

兵庫たつの産 〈1袋〉
博農八木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)

谷芳農園(特裁基準)

京丹後産 〈1袋〉
特裁基準ほうれん草
本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

京丹後産 〈1袋〉
鳴門金時サツマイモ
本体価格 **299円**
(税込価格 322円)

京丹後産 〈1袋〉
ソネオニコ小松菜
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

コトコトふくら有機煮豆

昆布とかつお節ベースのだしで煮込んだ、あっさり風味。

有機みりん、コクのある程よい甘さ。

しっとり程よい甘さ。重曹、酸化鉄不使用です。

ムソー 〈145g〉
有機大豆煮豆
本体価格 **400円**
(税込価格 432円)

ムソー 〈125g〉
有機金時煮豆
本体価格 **500円**
(税込価格 540円)

ムソー 〈125g〉
有機黒煮豆
本体価格 **550円**
(税込価格 594円)

高砂食品
十和田バラ焼うどん
本体価格 **380円**
(税込価格 410円)

青森県産のリンゴ、にんにくを使った醤油ベースの甘辛たれのうどんです。バラ肉、玉ねぎをたっぷり用意して一緒に炒めるのがおすすめ!

マルツネ 生しぼりめん
・生しぼりめん
・生しぼり絹ごし
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

5月15日(木) 限り

シニアカード
会員様デー

65歳以上の方なら
どなたでも
ご入会頂けます

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

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
178円
(税込価格 192円)

5月16日(金) 限り

ガラポン
抽選会

抽選券をお忘れなく!

時間
9:00~17:00

1等	2等	3等
ガンピー商品券 1,000円分	ガンピー商品券 500円分	ガンピー商品券 100円分
20本	30本	50本

参加賞 ガンピーポイント3ポイント進呈

5月17日(土) 限り

但馬産 〈100g当り〉
若鶏むね肉
本体価格 **78円**
(税込価格 84円)

5月17日(土) 限り

但馬産 〈100g当り〉
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

5/22(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・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

至八鹿 至神鋼

豊岡市立歴史博物館
豊岡市役所
日高支所
消防署
ガンピー穀物倉庫
日高高校
日高クリニック
ダイソー
江原駅
日高交番

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
はばタンPay+
使えます

プレミアム付デジタル券
はばタンPay+ 4弾
ひょうご家計応援 キャンペーン

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