

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、空腹感はなくなったか、と自分に聞くようにしてみましょう。

6㊦～8㊦ 3日間 おすすめの商品！

葉とらずりんご

葉とらずりんごって？
美味しい4つのワケ

- ① たくさんの葉っぱでたくさんの「栄養」と「甘味」をいっぱいりんごに注ぎ込みます。
→「味わい」と「甘さ」が濃厚なりんごに！
 - ② 葉っぱをとらないから光合成で樹も元気に育ちます！
→「みずみずしくて」日持ちのよいりんごに！
 - ③ 葉っぱがいっぱいの「栄養」で樹が元気になります。
→「美味しいりんごがたくさんなります！」
 - ④ 葉っぱが日陰を作りりんごの「水分蒸発」を守ります。
→「ジュワツとジュシー」なりんごになるんです！
- だから「ガンピー」は「葉とらずりんご」をオススメします！

青森産
葉とらずりんご弘前ふじ

本体価格 1,980円
(税込価格 2,130円)

4個入 1袋
本体価格 6,980円
(税込価格 7,530円)

アップルパイなどの
お菓子づくりに最適。
酸味が美味しいりんごです！

長野産 〈1袋〉
紅玉りんご
本体価格 498円
(税込価格 537円)

すきやき

健康を考えるとカロリーの低い
モモ肉をお勧めします。脂肪が
少なく柔らかいので、高齢者の
方に食べていただきやすいです。

牛もも肉は 100g当 220kcal

すき焼きに最適な部位です
国内産 〈150g入り〉
和牛もも切り落とし
すき焼き用
本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

切り落としは、国内産 〈180g入り〉
和牛もも切り落とし
本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

国内産 〈200g入り〉
和牛こま切れ肉
本体価格 680円
(税込価格 734円)

和歌山田辺秋津産
森山農園

産地直送
和歌山産 〈1袋〉
ゆら早生みかん
本体価格 558円
(税込価格 602円)

甘みと酸味のバ
ランスが良く、果
汁タップリでシャ
キシャキした食
感が美味しい！
タツプリの果汁
には甘さの中に
優しい酸味が感
じられ、甘すぎ
ずさっぱりと食
べられる人気の
和梨です！

たじま産他
新興梨 〈1パック〉
本体価格 780円
(税込価格 842円)

今売っています！
国内産 〈200g入〉
和牛ボイルすじ肉
本体価格 680円
(税込価格 734円)

月間特売実施中
国内産 〈100g当〉
和牛すじ肉
本体価格 298円
(税込価格 321円)

上村哲也様 手づくり
ローストビーフ
オリジナル短期熟成法で風味と旨味を
出しましたのでおすすめの品です
〈100g当〉
本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

きのこ祭り
長野産 〈1パック〉
ホクト
ぶなしめじ
本体価格 128円
(税込価格 138円)

長野産 〈1パック〉
ホクト
ぶなしめじ
本体価格 128円
(税込価格 138円)

長野産 〈1玉〉
木曾御岳のはくさい
本体価格 398円
(税込価格 429円)

京都夜久野産 〈1本2L〉
夜久野のしろねぎ
本体価格 98円
(税込価格 105円)

アマタケ 南部どりもも
細切り鍋物用 〈100g当〉
本体価格 218円
(税込価格 235円)

ふわふわ生地に
生クリーム等厳選された
素材を使用したホイップを
サンドしています。
アイスコーポレーション
らふれーず天使のおやつ
夢もん
〈1個〉 本体価格 320円
(税込価格 345円)

ラム酒に漬け込んだレーズン
とくるみをたっぷり使用して、
しっとり焼き上げました。
大人なスイーツをぜひ！
ベル 〈2個〉
ラムレーズンケーキ
本体価格 380円
(税込価格 410円)

11月 6㊦ 木
お客様全員対象
お買上げ
金額より
5%引き

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
本体価格 1,980円
(税込価格 2,130円)

11月 7㊦ 金
国内産 〈100g当〉
やまと豚ロースしゃぶしゃぶ用
本体価格 258円
(税込価格 278円)

11月 8㊦ 土
国内産 〈100g当〉
合挽きミンチ
本体価格 236円
(税込価格 254円)

ホームランシールを集めて
ポイントどっさりプレゼント
ポイント交換日
11/7金・8土 2日間限り シール台紙をお忘れなくご持参ください

Gumpy インフォメーション

11月13日 木
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】
商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

2026年も心新たに家族揃って新年をお迎えしましょう！
お正月を華やかに彩るおせち料理

ご予約
受付中
おせち

ガンピーの従業員が自信をもっておすすめ！

おせちセット長手一段重
〈2〜3人前〉※祝箸はつきません
ご予約締切日
11/20 木
本体価格 14,800円
(税込価格 15,984円)

商品お引き渡し日 12月31日 水

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

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