

日	月	火	水	木	金	土
		1 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	2 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	3 奥むさし納豆	4 秋川牧園卵 ザクセンパン	5 野菜・果物 8%OFF
6 店休日	7 ポイント 5倍デー めぐるみどり野菜 立石鈴廣さつま揚げ カナモトのキムチ	8 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	9 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	10 店内商品 5%OFF デモ販 奥むさし納豆	11 秋川牧園卵 ザクセンパン	12 野菜・果物 8%OFF
13 店休日	14 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	15 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	16 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	17 奥むさし納豆	18 秋川牧園卵 ザクセンパン	19 野菜・果物 8%OFF
20 店休日	21 めぐるみどり野菜 立石鈴廣さつま揚げ カナモトのキムチ	22 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	23 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	24 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆	25 秋川牧園卵 ザクセンパン	26 野菜・果物 8%OFF
27 店休日	28 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	29 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	30 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	会員様限定! 11月のポイント 5倍デーは 11/7(月)です!		



11/10(木)と24(木)は  
店内商品  
5%OFFセール

※一部除外品ございます

5%OFFセール



11/10(木)  
デモ販売あります!  
醗酵黒生姜粒  
まぐろのチカラ

※商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がありますのでご了承ください



## 寒い冬が来る前に！体を整えよう！



11月7日は立冬。立冬は暑さと寒さが入れ替わる時期です。気温が一気に下がって、どうしても体の冷えから風邪をひいたり、胃腸の調子や血流めぐりが悪くなりがちです。また冬が苦手な「腎」も寒さの影響を受けやすいと言われています。「腎」は臓器そのものだけでなく、泌尿器、生殖器、内分泌系の機能、生命の素となるエネルギーの源です。毎日の生活の中で、体を温めるもの、腎を助ける食材を取り入れて、寒い冬を乗り切れるといいですね。

### 体をあたためる！

オススメ③

・梅醤番茶 ・根菜類

大根は切干大根がオススメです。軽くもどした切干大根と細切りの人参、昆布を刻んで切干大根の戻し汁を少し、醤油を入れて蒸し器で蒸します。甘味は大根の甘味だけなのでさっぱり食べやすいです！



### 腎を補うために

黒米、黒ごま、ひじき、昆布など黒い食材が有効です。

ひじきと人参を油を使わずに煮ておくと、酸化の心配なく保存できます。黒米を入れて炊いたごはんにはひじき煮をまぜるだけで、黒米ひじきごはん！

### チョコレート始まりました！

ピーブルツリー

NEW デーツ&フィグ  
ジンジャー&レモン

第3世界ショップ

NEW 有機ソルト&アーモンドチョコレート



暖房機お買い得

11/1~

ゼンケン キャンペーン

全品10%OFF + ポイント付

空気を汚さず遠赤外線で安全に暖めるパネルヒーター。電磁波カットのカーペットなど。くわしくはスタッフにお声がけください。



### 新米入荷します！！

ひとめぼれ 入荷済

ササニシキ 11月初旬予定

## 有機の里 飯能店

飯能市栄町15-5

TEL 042-971-2612

10:00~18:45 (日曜定休)

駐車場 店舗前に有

HP <http://yuukinosato.jp>

Instagram

お店からのお知らせや  
イベント情報を  
載せていますので  
ぜひフォローお願いします♪

