



「香料」にひそむ健康リスク



らる通信で何度かお伝えしてきた「香害」の問題。「香害」とは主に香りつき製品の人工的な臭いによってもたらされる健康被害のことで、あらゆる化学物質に反応して様々な体調不良を起こす「**化学物質過敏症**」発症の原因とも考えられています。

中でも、消費がこの**20年間で約2倍**に倍増した「**洗剤や柔軟剤**」の香りブームの影響が大きく、最近ではマイクロプラスチックを使ったマイクロカプセルの存在とその汚染が明らかになってきました。もともと合成界面活性剤や人口香料には発がん性や環境ホルモン（内分泌かく乱）作用、アレルギーを引き起こしやすい成分が多く含まれているのですが、「香りや効果の長持ち」をうたう製品は、プラスチック素材の微小なカプセルの開発により、香料を繰り返し放出することが可能になりました。

早稲田大学の大河内博教授の研究によると、1回の洗濯に使用する柔軟剤に使われるマイクロカプセルは**約170万個**。さらにその中にPM2.5よりも小さい化学物質の粒が入っています。分解されにくく**6割以上が土壌や河川・海**に流出し、残りが身の回りの環境に飛散、家の中では衣類や床や壁に残留します。

微小なため鼻から吸い込まれたカプセルが肺まで到達する恐れもあり、髪や衣類に付着しやすく他の場所や人に移してしまう＝移香も起こります。小さな子どもやペットなどへの影響も懸念されますが、日本では健康被害の関連性が未解明という理由で規制されておらず、未だに競うようにTVCMが流れています。

大河内教授の研究では、すでに海洋、大気、雪、人体、そして生態系などへの**マイクロプラスチック汚染**が発見されています。健康リスク以外にも温室効果ガスや水の循環、環境への影響が考えられ、今後の研究課題となるそうです。

らる畑の多くのお客様が悩まれている「香害」。今は体調不良を感じていない方も化学物質の有害性を知ること、生活に取り入れれない、環境に放出しない、「香害」を増やさないアクションにつながってほしいと思います。

裏の表示をよく読もう
成分表示はシンプルイズベスト！

01 POINT 柔軟剤で他にも危険な陽イオン界面活性剤

強力な柔軟作用、殺菌・抗菌作用があり、除菌消臭スプレー、トリートメントにも使われます。皮膚や呼吸器に強い刺激があります。

成分 第四級アンモニウム塩

- ◆エステル型ジアルキルアンモニウム塩
- ◆塩化ベンザルコニウム
- ◆～トリモニウム〇〇（トリートメント）

02 POINT 香料は1%未満の場合は表示義務がない

03 POINT 柔軟剤や消臭スプレー等は雑貨扱いで指定表示成分の表示義務がない

04 POINT もっと石けん！

「界面活性剤」は石けんとは合成に分けられます。石けんの文字がないものは全て合成洗剤。石けんは刺激が少なく、環境の生分解性に優れているのでおすすめです。

製品の見分け方
洗濯用・台所用

品名 3種類の表記があります。

- 品名 : 洗濯用石けん
- 品名 : 洗濯用合成洗剤
- 品名 : 洗濯用複合石けん

※「複合石けん」は合成洗剤と石けんの2つを合わせた物

9/4 17 セール

ナチュラルクリーニングのススメ

どこでもこれ1本！



フロアだけじゃない！

バックステーション お風呂洗い石鹸

オレンジオイルが風呂・トイレ・台所などの頑固な汚れもしっかりと落とす万能石けん。衣類のエリ汚れや染みにも、もみ洗いしてから洗濯すると良く落ちます。

石けんでもみ洗い 本体 500ml 税込 748円→682円
してからアルカリ ウォッシュ洗濯！ 詰替 450ml 税込 495円→451円

洗濯はすすぎ1回でOK！



圧倒的コスパ！

アルカリウォッシュ（セスキ炭酸ソーダ）

- ・アルカリの力で油脂やタンパク質汚れを分解。無機物なので、環境負荷が少ない。
- ・水500mlにアルカリウォッシュを5g溶かして万能スプレーを作ろう！
- ・洗濯、つけ置き、掃除、油污れの分解に。

500g 税込 418円→385円

国産原料と手作りにこだわった便利な冷凍総菜
那珂川キッチンのお惣菜

調理済みコロッケ



トースターで温めるだけ。お弁当に便利です。

- カレー・南瓜 各5個 税込 486円
- 鮭・コーンクリーム 各5個 税込 562円

走る豚 肉まん



国産小麦の皮から手作り。熊本「走る豚」使用。

- 肉まん 2個 税込 746円
- チーズカレーまん 2個 税込 800円

ドリア・グラタン



やさしい味わいのホワイトソース、お手軽です。

- チキンドリア 2食 税込 1,156円
- ほうれん草と鮭のグラタン 2食 税込 897円

毎月人気！ 19日入荷
白石アパレイユ。9月のお菓子

- カシスとココアのパウンドケーキ 1本 税込 1,491円
- キャロットケーキ（チーズ frosting 付）冷凍5.5cm角カット 税込 519円
- くまさんのブルーベリー ショコラムース 冷凍 税込 648円
- クレメダンジュ（ハスカップリース付）冷凍 税込 583円

NEW 星見さんのクッキー
北海道のこだわり素材で手づくり！

- マウベシヨーヒークッキー 各6枚 税込 346円
- ハーブソルトチーズクッキー 各6枚 税込 346円
- 屋久島八万寿茶園茶そば 屋久島産有機かぶせ一番茶を贅沢に使用。ざるそばで。 200g 税込 465円

夏から秋へ、旬のお野菜と食べ方

秋は乾燥の季節、大切な臓器は肺～大腸で養生の中でもとても大切なシーンです。秋におススメの食べ物は、大根、ねぎ、ごぼう、蓮根、芋類、きのこ、海藻、梨などの秋に美味しい旬野菜。食物繊維がたっぷり、自然な甘みでホッカリ。水分やぬめりが身体を潤します。早めに冷たい物、甘い物、油分を控えて胃腸を休ませましょう。うっかり薄着で身体を冷やさないように。早めにお鍋や味噌汁、足湯や入浴を習慣にするのもおすすめです。

2023 9月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
<p>らる畑の素材と調味料使用！ 11:30~</p> <p>お弁当のご予約・配達も承っております。お気軽にご相談くださいませ！</p>		<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます</p>	<p>木曜に 変更です！</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p>	<p>隔週金曜 ヴィーガン&グルテンフリー chatの焼き菓子！</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>日曜日 17時まで</p>
<p>らるごはんのおべんとう&そうざい 平日 11:30~(土日・祝日休み)</p> <p>■月~木らる畑の肉・卵・近海の魚使用 ■金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)</p>		<p>旬野菜・スポット品</p> <p>北海道産登場！</p> <p>●南瓜・坊ちゃん南瓜 ピーツ 北海道/有機農産物</p> <p>●ブルー 仁木/防除8回・化肥不使用</p>	<p>お弁当におススメ！</p> <p>★調理済み冷凍コロッケ カレー、鮭、南瓜 コーンクリーム 各種</p> <p>■庄内ファーム 薄焼きせんべいぱり姫 ・玄煎、揚げあられ、玄米おこし</p>	<p>夏のおススメ</p> <p>手軽においしい！</p>	<p>京都 坂ノ途中の 海ノ向こう珈琲</p> <p>★水出し珈琲 5袋 1080円</p> <p>★ドリップバック珈琲 6種 10袋 1426円</p>	<p>NEW</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>お肉・お魚 使っています！</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p>	<p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>不定期 種花の 花束！</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>NEW</p>
<p>旬野菜・スポット品</p> <p>ホクホク根菜登場！</p> <p>●さつま芋(安納芋・紫芋) ・里芋 鹿児島/有機農産物</p> <p>余市えこふあーむ ●ぶどう 余市/農薬・化肥不使用</p>		<p>9/4 17 セール</p> <p>★ナチュラルクリーニングのススメ！</p> <p>★ボックスナチュロンお風呂洗い石けん 万能 本体 500ml 748円→682円 石けん! 詰替 450ml 495円→451円</p> <p>★アルカリウォッシュ 環境にもgood! (セスキ炭酸ソーダ) 500g 418円→385円</p>	<p>★ベジ冷やし中華 醤油 551円 ごまだれ 626円</p> <p>■蒸し焼きそば 1人前 189円</p> <p>■ヴィーガンキムチ 497円</p> <p>■東明無添加漬物 白菜漬け、ゆず大根、浅漬け</p>	<p>北海道のこだわり素材！</p> <p>★星見さんのクッキー</p> <p>★マウベジコーヒークッキー</p> <p>★ハーブソルトチーズクッキー 各6枚 346円</p> <p>■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円</p>	<p>NEW</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます</p>	<p>木曜に 変更です！</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p>	<p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>隔週金曜 ヴィーガン&グルテンフリー chatの焼き菓子！</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>十勝産 有機小麦！</p>
<p>旬野菜・スポット品</p> <p>お待たせ、りんごの季節！</p> <p>●りんご(北上・あかね) 長沼/防除あり・化肥不使用</p> <p>●梨・幸水 奈良/ 防除12回・化肥不使用</p>		<p>NEW</p> <p>★穴道湖しじみ お味噌汁 1人前 216円</p> <p>★屋久島八万寿茶園 茶そば 200g 465円</p>	<p>■菓房はら山冷凍和菓子 カステラ 1170円 くるみゆべし 1015円 長月和菓子セット 1545円</p> <p>■杉浦商店の冷凍赤身 メパチ 1102円 キハダ 1199円 ネギト口用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円</p>	<p>17日入荷、人気の冷蔵品!</p> <p>■みんさん白菜キムチ 250g 670円 幸福キムチ(辛さ控えめ) 300g 670円 ■椿き屋 山芋豆腐 250g 292円 ■無添加! かに風味かまぼこ 346円 ■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円</p>	<p>■豆乳グルト</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>お楽しみ</p> <p>18日(月) らるごはん お休みです</p>	<p>祝日 お休み</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます</p>	<p>水曜日は 玉子巻き!</p>	<p>動物性食品 不使用!</p> <p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>NEW</p>
<p>旬野菜・スポット品</p> <p>お待たせ! 秋の旬野菜</p> <p>●ごぼう・長芋・じゃが芋 ヤーコン・ミニ白菜 北海道/有機農産物</p> <p>●レモン 鹿児島/有機農産物</p>		<p>19日 アパレイユ。9月のお菓子</p> <p>★キャラットケーキ(チーズ付) ティン付) 冷凍 5.5cm角 1個 519円</p> <p>★クレメダンジュ(ハスカップソース付) 冷凍 584円</p> <p>★くまさんのブルーベリーショコラムース 冷凍 692円</p> <p>★カシスとココアのパウンド 1本 1491円</p>	<p>■興部ノースプレインファーム のヨーグルト&チーズ</p> <p>■南伊豆水産小ちくわ いわしはんぺん</p> <p>■オーサワヴィーガンキムチ 497円 オーサワベジ生ラーメン・蒸し麺</p>	<p>■マコト屋削りたて 花かつお 70g 465円</p> <p>中秋の名月は29日!</p> <p>●月も団子も楽しむ</p> <p>★十五夜だんご 冷凍 12個 648円</p>		
25	26	27	28	29	30	1
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>お肉・お魚 使っています！</p>	<p>玉子巻き お休み!</p>	<p>木曜に 変更!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p>	<p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>不定期 種花の 花束!</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>
<p>旬野菜・スポット品</p> <p>10月~の入荷予定</p> <p>●白菜・下仁田ネギ レンコン・柿 りんご(旭・紅玉) 洋梨(パートレット)</p>		<p>焼洋マクニ水産 無添加冷凍干物!</p> <p>塩麹でまるやかな味に!</p> <p>★近海アジ 530円 サバ 389円 ★金目鯛・銀ダラ 各 605円 ★釜揚げ桜エビ 1286円</p>	<p>キッ 那 珂 川 チ ン</p> <p>★鮭とほうれん草のグラタン ★チキンドリア★コロッケ ★肉まん・チーズカレーまん</p> <p>■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円</p>	<p>便利な冷凍総菜!</p>	<p>らる畑のLINE公式アカウント</p> <p>LINEで秋のセール時期のお知らせをしています。ぜひご登録お願いいたします。→</p>	<p>島根本田商店新そば 半生タイプ つゆ付き 2食 648円 5割そば</p>
<p>■週のスポット品は基本的に月曜日からの入荷になります。 ■お知らせいたしました加工品や野菜は予定通り入荷しない場合がございますので、どうかご了承下さい。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836</p>						