

Farble

vol.14
[ファーブル]

お待ちかね！
新米を味わう
秋の味覚レシピ°

Enjoy newly
harvested rice!



食を通してできること

800万食の給食を届けたTFT

食をつくる人々

「精米」の技術がお米の旨さを引き出す

インタビュー／車いすラグビー・今井友明選手

パラアスリートを食でサポート

キャンペーン開催中！

クイズに
答えて
プレゼント
を当てよう！



TABLE FOR TWO

食を通してできること — TABLE FOR TWO —

お買い物を通してできる支援 15年で800万食の給食をありがとう

「食の不均衡」の解消を目指して——。お客さまの寄付で建てられた給食室があるのをご存じですか？
建設から10年、学校給食は子どもたちの教育機会につながり、未来への希望になっています。

食事の喜びとともに
分かち合いたい

“TABLE FOR TWO (TFT)”は直訳すると「二人のための食卓」。先進国の私たちと開発途上国の子どもたちが食事を分かち合うというコンセプトです。

世界の約80億人のうち、約8億人が飢餓や栄養失調の問題で苦しむ一方で、20億人近くが肥満など食に起因する生活習慣病をかかえています。

TFTが目指すのはこの「食の不均衡」の解消。先進国の私たちはヘルシーな食事を選ぶことで取りすぎの栄養を減らし、開発途上国の子どもたちには給食という形で栄養が届く支援です。Oisix、らでいっしゅばや、大地を守る会が対象商品をご購入いただく、1品につき20円または売上3%がTFTに寄付され、開発途上国の子どもの学校給食になります。15年途切れることのないお客さまの寄付により、累計800万食を超える温かい給食を届け続け、ルワンダでは給食室を建てることもできました。未来のためにこれからも一緒に支援していきましょう。



ルワンダの
支援地域を訪問
してきました！



ルワンダでも貧困率の高い地域にあるバンダ村では2012年に給食室が完成し、幼稚園～中学校で朝食と昼食を提供。村の小学校では出席率が100%に。給食だけがきちんとした食事となる子どもも多く、みんな給食の時間を楽しみにしているそう。



投稿するだけ！

おにぎりアクションで
もっと給食を届けよう！

10月16日の世界食料デーに合わせて開催される「おにぎりアクション」。おにぎりの写真やイラストに#OnigiriActionをつけてSNSや特設サイトに投稿するだけで、だれでも学校給食をプレゼントできます。これまでに世界中で150万枚の写真が投稿され、約836万食の給食支援につながっています。

ヘルシーな食事で
給食が届く
仕組み

ヘルシーなTFT対象商品・メニューを選びます。

TFT対象商品・メニュー
1品につき20円(または
売り上げの3%)がTFT
に寄付されます。

20円の寄付で温かい
給食1食分が、ケニア、
タンザニア、ルワンダ、
フィリピンの支援先に
届きます。

対象寄付金付き商品は
「TFT」で検索！

TFT



子どもたちの様子や
おにぎりアクションについてもっと知る /
<https://www.oisixradaichi.co.jp/lp/tablefortwo/>

フードロスも
解消!



秋の
味覚で

お米を味わい尽くす



お米ラバーズお待ちかね、つやつやピカピカ、風味豊かな新米の季節がやってきました！
ご飯がモリモリ進む秋のレシピで、家族みんな「おかわり！」が止まらない！



秋鮭ときのこのバター醤油炒め

調理時間：約20分

材料(2人分)

生鮭(切り身)	2切れ
塩・胡椒	各少々
薄力粉	小さじ2
にんにく	1片
さつまいも	80g
かぼちゃ	80g
エリンギ	100g
まいたけの株元	100g
オリーブオイル	大さじ1
「酒	大さじ1
A 醤油	大さじ1
「みりん	大さじ1
バター	10g

作り方

- 1 生鮭は一口大に切り、塩・胡椒して薄力粉をまぶす。にんにくは薄切りにする。
- 2 さつまいもは乱切りに、かぼちゃは1.5cm厚さのくし形に切り、耐熱皿にのせて軽くラップをして500Wの電子レンジで約4分加熱する。エリンギは縦半分に手で裂く。
- 3 フライパンに1のにんにくとオリーブオイルを熱し、香りが立ってきたら生鮭の皮目から焼く。まいたけの株元を加えて火が通るまで焼く。
- 4 3に2を加えてさらに焼き、Aとバターを加えて照りが出るまで炒め合わせ器に盛る。

Point

生鮭とまいたけの株元はこんがりとしっかり焼きます。さつまいもとかぼちゃは皮付きのまま使いましょう。電子レンジで加熱して焼き時間を短縮。

まいたけの株元
「厚切りうまいたけ」を使用
※ Oisix で販売中

※ご家庭の電子レンジにより加熱時間が異なる場合があります。



挽き肉ルーローハン

調理時間：約20分

材料(2人分)

豚挽き肉	200 g
しいたけの軸	50 g
生姜(みじん切り)	1片分
にんにく(みじん切り)	1片分
茹で卵	2個
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A 醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
片栗粉	小さじ1
シナモン	少々
ご飯	茶碗2杯分

作り方

- しいたけの軸は手で裂きボウルに入れる。
- 合わせたAのうち大さじ1を1に加えてよく混ぜ、片栗粉をまぶす。
- フライパンに生姜、にんにく、ごま油を熱し、香りが立ってきたら2を加えて炒める。さらに豚挽き肉を加えて火が通るまで炒め、残りのAと茹で卵も加えて水気がなくなるまで煮絡める。最後にシナモンをふり混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、3をのせて好みで茹でた青梗菜を添える。

Point

しいたけの軸で食感と旨みをプラスします。たっぷりの生姜とにんにくにシナモンで香りづけをすればそれだけで台湾風に。

「しいたけの軸」を使用
※ Oisixで販売中

秋の炊き込みご飯

調理時間：約15分 (炊く時間は除く)

材料(作りやすい分量)

白米	2合
鶏もも肉	1枚
干しいたけ	2枚
れんこん	1/2節
人参	1/3本
ごぼう	1/3本
しめじ	1/2株
栗(むいたもの)	10個
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
A みりん	大さじ2
干しいたけの戻し汁	1/2カップ

作り方

準備：干しいたけは1カップの水に漬けて冷蔵庫で一晩おき戻しておく。
白米は洗ってザルにあげておく。

- 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、Aを煮立てた鍋に加えて軽く煮る。ザルでこして煮汁と分けて冷ます。
- 干しいたけは薄切りに、れんこんは皮付きのまま3mm厚さのいちょう切りに、人参も皮付きのまま3cm長さの細切りにする。ごぼうはアルミホイルで軽くこすって泥を落とし縦半分に切って斜め薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 炊飯器に白米を入れ、1の煮汁を入れて2合の目盛りまで水(分量外)を加えてひと混ぜする。2、1の鶏もも肉、栗の順にのせて普通に炊く。炊き上がったらすっくりと混ぜ、器に盛りお好みで三つ葉を散らす。

Point

鶏もも肉の煮汁と皮付きの根菜の旨み、しいたけの戻し汁で出汁がなくともおいしい炊き込みご飯が炊けます。おこげもしっかり楽しめます。



減らそうフードロス！

実はおいしいきのこの軸

きのこ類は、根元の石づきと呼ばれる硬い部分を除けば、軸も食べることができます。流通上の都合で廃棄されることが多いですが、旨みが凝縮されていたり、食感が楽しくおいしい部分でもあるのです。当社では、ふぞろいのきのこや軸の部分を活用した「もったいないきのこ」を販売しています。



レシピも
ご紹介中！



https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/mushrooms_recipe

窪田秀美さん
(レシピ・文監修)

フードコーディネーター。
手軽な調理、洗練された
美しい盛り付けと食材本
来のおいしさを引き出す
レシピに定評がある。

食をつくる人々

ふなくぼ商店

お米の甘み・旨み・食感を 左右する「精米」の技術

田んぼと食卓の間で「おいしいご飯」を支える精米。精米を含め、栽培から炊飯まで関わっている米職人・ふなくぼ商店の舩久保正明さんにお話を聞きました。



新規の生産者と取引を開始するまでに3年ほどかけ、生産者の田んぼの状況を把握するため1年間で4〜5回足を運ぶことも。土・水・稲のこと、肥料のこと、そして乾燥の方法についての改善提案や、収穫後のお米の味と劣化を検証し、生産者に報告しているそう。

プロに聞く！

お米のアレコレ



Q おいしい炊き方を教えて！

A 基本が大切です！

米質・精米保管・炊飯のすべてがそろって「おいしいご飯」になります。すりきりでキッチリ計量、洗米は手早く優しく、冷たい水でゆっくり時間をかけて吸水（極力冷蔵庫内で）、高速炊飯で炊き上げたら、10分蒸らして必ず「飯切り」を。おいしいご飯に炊き上がります。

水加減は米質・精米状態・炊飯器具によって異なります。1合150gのお米に対して、新米なら水180〜200cc、その他の季節なら水200〜220ccが目安。炊飯器の目盛りは機種によって違うので、あくまで一つの目安にしてください。

Q どう保存するのがいいの？

A 温度と湿度に気をつけて

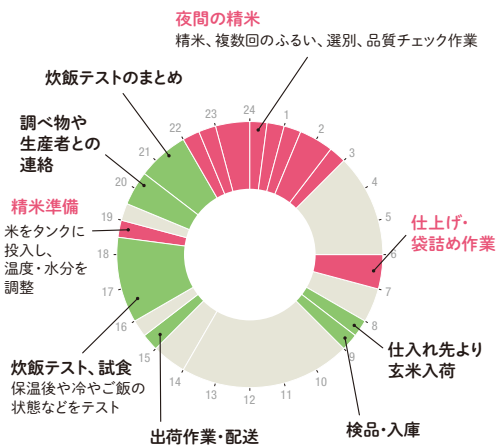
お米は温度や湿度の変化に弱いので、密閉し冷蔵庫の野菜室または発泡スチロールなどの容器の中に口を縛って袋ごと入れて、外気の影響の少ない状態で保管をしてください。臭いも吸い込みやすいので、しっかり袋の口を縛り温度変化の少ない場所で保管しましょう。

Q 米農家は減っている？

A 急激な減少が続いています

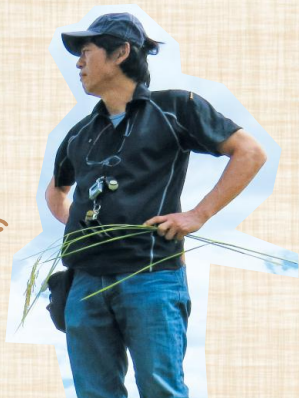
農家の数は1995年で256万人、2015年で175万人と減少が続いており、また175万人のうち82万人が70代以上と高齢化も止まりません。

船久保さんのとある一日



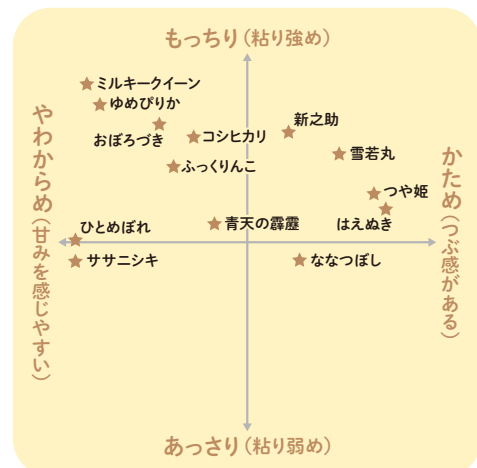
検品や出荷、事務作業などに追われて一日中大忙し。集中して精米と向き合うため、船久保さんは深夜に精米作業を行っているのだそう。米質や作柄、季節に合わせて精米状態を調整します。

毎日がお米との
真剣勝負です！



お米の選び方

「おいしいお米」は人それぞれ。「もっちりしているかあっさりしているか」や「やわらかめかかためか」などをポイントにしてみるとよいでしょう。食味のチャートを参考に、ライフスタイルや味の好み、料理に合わせてお米選びをしてみてください。



※このチャートはFarble編集チームの評価によるものです。実際に召し上がった時の印象は個人で異なる場合があります。

profile

ふなくぼ商店 船久保正明さん(写真左)
都内でおむすび店とお米屋を営む。五ツ星お米マイスターの資格を持ち、こだわりの精米技術で、生産者と二人三脚で作り上げたお米はOisixとらでいっしょばーやで販売中。



Q 日本のお米が食べられなくなる日が来るの？

A お米の未来はあなた次第

お米は自給率100%ですが、肥料の大豆や菜種、堆肥を得るにも家畜の飼料も輸入が多く、円安の状況もあり生産コストは上昇する一方です。国産米をめぐる状況はますます厳しくなっていくかもしれません。国産米を食べることで、日本の米農家を応援することも私たちにできることのひとつです。

2035年には150万人を下回るとい
う試算もあります(※1)。米農家の数も
2009年の約124万戸から2019
年は約76万戸に(※2)。高齢化などの現
状から、農家の数は今後も減少が避けら
れないと予測されています。

※1 農林水産省「人口構造の変化等が農業政
策に与える影響と課題について(平成30年
10月11日公表)」

※2 農林水産省「米をめぐる関係資料(令和3
年2月公表)」

＼ ご飯が進む！ ／ おすすめ商品

炊き立てのご飯のお供に
ぴったり！ Oisix、らでいっ
しゅぼーや、大地を守る会
で買えるおすすめのサステ
ナブルな商品をご紹介します。



アップ
↑ サイクル

Oisixの

解凍するだけ! 5種海藻のネバネバだし

昆布、茎わかめ、わかめ、めかぶ、あかもくの5種類の三陸産海藻を、石巻の醸造元特製の鰹だし醤油で味付け。ご飯やパスタ、野菜にかけるのもおすすめ。

ここがサステナブル!

色落ちや穴開き、サイズなどの理由で選別中に取り除かれてしまった昆布とわかめを原料に活用。

らでいっしゅ
ぼーやの

瀬戸内海産 ふぞろい太しらす

対流式釜で炊き上げた太しらす。しっとり食感で食べ応えがあるのでそのままでもおいしいですが、ご飯にトッピングしたり、大根おろしと一緒に食べたりしてもよし。

ここがサステナブル!

規格品より大きめのため選別ではじかれてしまう太しらすを有効活用しました。

ふぞろい
Radish

見た目より、中身がごちそう



大地を守る会の

有機練り梅(大地のもったいナイ電害梅使用)

群馬県・ゆあさ農園の有機練り梅。降雹で梅がほぼ全滅する被害を受けた中、樹に残った梅を活用。ご飯に練り梅とツナを混ぜ、薬味を添えた混ぜご飯は湯浅家おすすめの一品。

ここがサステナブル!

有機栽培で育てた梅。傷のついてしまった梅を活用して練り梅にしました。

大地の
もったい
ナイ

※ご購入は各ブランドの販売ページより商品名を検索してください。
※該当商品の取り扱いがない場合があります。



みんなのアイデア集

使い回し編

生活するうえでどうしても出てしまう「ゴミ」。焼却による温室効果ガスの発生や、プラスチックゴミによる海洋プラスチック問題なども深刻です。でも、捨てる前にちょっと工夫してみたら、他の用途で使い回せるかも？ 皆さんの再活用アイデアをご紹介します。

1 料理に再利用！

キャベツの芯はすり下ろしてお好み焼きの生地に混ぜる！

レタスの外葉を捨てずに、蒸し物をする時、セイロの底にクッキングシート代わりに使う！

生姜の皮を冷凍し、魚やレバーを煮る時、臭み取りに使う！

出汁を取ったあとの鰹節や昆布などを乾燥させてフードプロセッサーでふりかけにする！



2 掃除や消臭剤として

柑橘の皮でシンクの掃除をしたり、電子レンジで加熱して庫内の消臭に！

自宅でのリサイクルが難しい服やタオルは、10～15cm角にカットし、ちょっとした掃除に使う！

コーヒー豆のかすやお茶殻を乾燥させて、冷蔵庫、下駄箱、トイレの消臭剤として活用する！



3 お届け時に出るゴミも最後まで

KitOisixのビニール装を生ゴミ入れや野菜の保存袋に再利用。しっかり蓋をすると臭いも漏れません。

宅配時に入ってくる、新聞やチラシは、野菜をくるんで保存することに活用する！

ビニール系の梱包材はゴミ袋として再利用したり、紙ゴミの紐として使用する！



服は捨てる前に古着回収へ！

回収した古着を販売し、その売上金をパキスタンのスラムの学校の運営費に当てている「古着回収」。おうちに眠っている古着で、約6,000キロ離れた国の子どもたちの力になりませんか？ 古着回収2023秋の回収期間は、10月1日～11月30日です。

／ 詳細はこちら ／

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/furugi/notice2023autumn/>



・チャレンジ！・
サステナブル

50名様に
お菓子セットが
当たる！



これ知ってる？

〇×クイズで学ぶサステナブル！

「サステナブルな暮らし」ってどんなもの？ なんとなく目にしたり聞いたりしたことがあるキーワード、あなたはどれくらい知っていますか？ クイズに参加すると「サステナブルな暮らし」にちょっぴり詳しくなれるかも！ クイズは全部で7問。参加した方の中

から、抽選で50名様にフードロス解決型ブランド「Upcycle by Oisix」よりアップサイクルのお菓子セットをプレゼント！ キャンペーン期間内に本ページ下部の二次元バーコード、またはURLよりサイトにアクセスして、ご応募ください。

例えばこんな問題！

Q1

日本のフードロス量は
約523万トン。そのうち約半数
が一般家庭から発生している。

〇

×

Q2

「アップサイクル」とは、一度
使われた製品をそのまま
再利用することである。

〇

×

Q3



写真のような、
色ムラや変色が
あるパプリカは、傷んでいる
ので食べない方がよい。

〇

×

キャンペーン概要

キャンペーン期間

2023年9月14日(木) ~ 10月15日(日) 23:59まで
※ご応募は期間中にお一人1度までです
(何回参加されても1度の応募となります)。

当選人数 50名様

賞品 アップサイクルお菓子セット

- ・えごま油づくりで生まれた 香ばしかりんとう
 - ・穴あきわかめと17穀のサクサク玄米スナック(コンソメ)
 - ・穴あきわかめと17穀のサクサク玄米スナック(甘醤油)
- ※商品の内容は一部変更になる場合がございます。

当選発表

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は2023年11月中旬を予定しております。

続きはサイトに
アクセスして
挑戦しよう！



<https://www.oisixradaichi.co.jp/sstnck/>



車いすラグビーとは？

車いすラグビーはラグビーやバスケットボール、アイスホッケーなどの要素を組み合わせで作られた競技です。カナダで考案され、2000年のシドニーパラリンピックから公式種目となりました。車いす同士のぶつかり合いが許された唯一のパラリンピック競技で、激しいタックルと複雑な戦術などがその見どころです。

7月のアジア・オセアニアチャンピオンシップで見事優勝を果たした日本代表チーム

interview

より多くの人が幸せな 「食」を楽しめる社会に向けて

オシックス・ラ・大地では、2016年から食事や栄養面で車いすラグビー選手をサポートしています。パリパラリンピックの出場を決めた日本代表の今井友明選手に、パラアスリートの心身を支える食事情について伺いました。

——代表に入って、食に対する意識は変わりましたか？

今井 前は、好きなものを食べていました。年を重ねるにつれて意識は高まってきたかもしれませんが、栄養指導も受けたりするので、そこで得た知識を生かして、例えばコンビニで買って食べたりする時もバランスを意識しています。代表に入った当初は、今より7〜8キロ太っていたんです。

——パラアスリートとしての、体づくりの難しさは？

今井 パラアスリートは、健康のアスリートに比べ栄養管理が難しいことも課題の一つ。障がいによってそれぞれの身体状況が異なり、厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準のような摂取の目安がないためです。車いすに乗っていると歩いたり走ったりできない分、消費カロリーも健常の方と比べると違う

んです。同じ分だけ動いても、

車いすユーザーの方が、体重が落ちにくい。そこで鍵になるのは、食事での調整なんですね。軽ければ軽いほど、体は楽に動かせますが、車いすラグビーという競技では重さも大事。当たられて倒れてしまったら、不利な部分も出てきます。この競技で一番強いのは、重くて速い選手。ただし、手に障がいがあるので、自分で制御できるスピードじゃないといけない。制御できるスピードを出せて、かつ当たり負けしない体重のバランスを、常に考えています。

——普段はどんな食生活を？

今井 魚が昔から好きで、ブラスしてサラダと一緒に食べるっていうのが、最近の朝食の定番メニューです。Oisixの「天然めばちマグロ」が好きで、毎月頼んでいます。卵をのせたりして手軽に丼が作れるし、タン

パク質はアスリートとしても大事な。Oisixで取り扱っているものは幅広いので、すぐサポートに助けられています。チームではきんつばやよう

かんも大人気。あそこは脂質も少ないですし、練習や試合時の補食にぴったりなんです。

profile

今井友明選手

所属:三菱商事
クラブチーム:RIZE CHIBA

1983年生まれ、千葉県出身。プールの飛び込み事故により、中学3年から車いす生活に。26歳の頃から車いすラグビーに取り組み始め、30歳で日本代表強化指定選手に。所属するクラス1.0は2番目に障がい重いクラス。

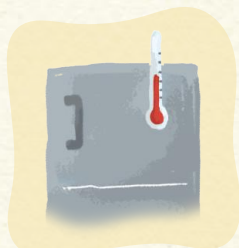


すべての女性に 「尊厳」のある未来を

アフリカ南部に自生する植物「マルラ」の実を採取している現地女性たち

4

徹底した品質管理



常に鮮度の高い商品をお届けする為、少量生産・徹底した温度管理を行っています。

3

独自の製法で圧縮



コールドプレス製法で栄養分を壊さず抽出。濾過し、再び不純物を取り除く。

2

受け入れ検査



厳しい基準をクリアした良質なマルラオイルだけを厳選し、使用しています。

1

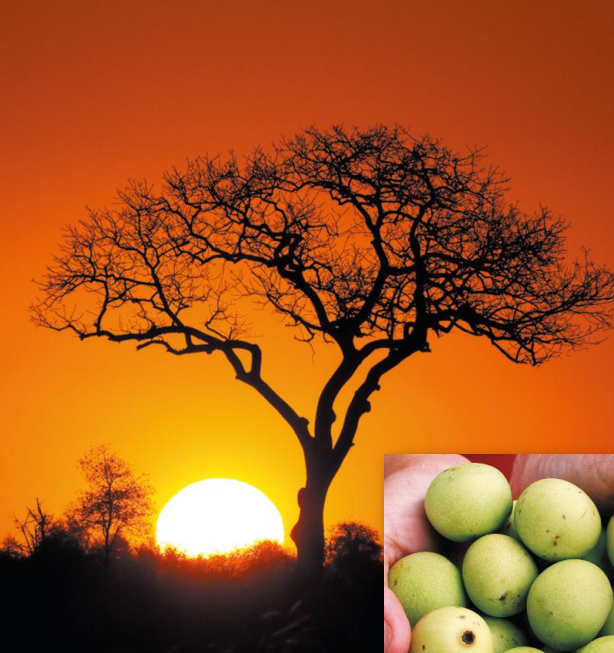
熟した実を収穫



手作業で収穫し果肉を除去後、種からオイルを抽出し不純物を取り除きます。

マルラオイルが
お手元に届くまで





古来より親しまれる 植物が収入源に

紫外線や乾燥の厳しい現地でたくましく育つ大木「マルラ」。

その実はみずみずしく、ピワのような甘酸っぱさなので果実はそのまま食べたり、お酒にしたりとアフリカでは古来より重宝されてきました。

その副産物である種子から採れる美容オイルは、現地では肌を守るため奇跡のオイルとして活用され受け継がれてきました。

未来の世代へ より良い未来のバトンを繋ぐ

近年、その美容効果が注目され粗原料であるマルラの実は需要が高まり、採取により生計を立てている女性たちがいます。

2014年からマルラオイルを発売している化粧品メーカー「ヴァーチェ」では Femmes du Monde に加盟し、すべての女性が仕事を得て生活環境を改善し、充実した未来を歩むことを目指しています。



FEMMES DU MONDE
Foundation for Empowering Women

2000年に発足した“Femmes du Monde(ファム・デュ・モンド)”財団は、世界各国の女性たちが自らの力で新たなステージに踏み出すことを支援しています。寄付という形ではなく、知識や技術を習得するサポートをすることで安定的な仕事を得られ、すべての女性が尊厳のある人生を送ること。そして未来の世代へ、その良い人生のバトンを繋ぐことを目標にしています。

Farble読者限定
特別価格さらに
送料無料

詳しくはこちら



アフリカの大地の恵み

高保湿マルラオイル

① 高い抗酸化力^{※1}

アルガンオイルの約3倍、
オリーブオイルの約10倍の抗酸化力

② サラサラなのに高保湿

精製度が高く浸透^{※2}に優れ、ベタつきにくい

③ 徹底した品質管理

常に新鮮な状態でお届けできるよう
小ロットで生産、温度、湿度管理も徹底

※1 オイル自体が酸化することを防ぐ力 ※2 角層層まで

純度
100%



5

お客様のお手元へ



厳しい品質基準を設けて日本
で製造し、フレッシュな状態
のものをお届けします。

10ポイント
プレゼント!

Farble14号の感想をお聞かせください

今号のFarbleはいかがでしたか？最後までお読みいただきありがとうございました。期間内にアンケートにお答えいただくとOisix、らでいっしゅぼーや、大地を守る会それぞれでのお買い物に使えるポイント【10ポイント】をプレゼント！皆さんのご意見・ご感想をお待ちしています。右記の二次元バーコード、またはURLにアクセス後、ご利用ブランドのフォームよりご回答ください。

回答はこちらから！

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/farble/14/>



ご家庭で食べきれない食品を必要な子どもたちへ

ひとり親世帯を中心とした子どものいる困窮家庭に向けた食品支援の取り組み、WeSupport Familyでは、一人でも多くの子どもたちに食を届けられるよう、フードドライブ(食品回収)を定期的を実施しています。7月の実施時には120個以上の食品を寄付していただき、WeSupport Family事務局より支援団体にお渡しいたしました。寄付にご協力いただきありがとうございました。

集めている食品

- ・お米(精白米 / 胚芽精米 / 玄米) ※2022年度産まで
- ・缶詰
- ・麺類(乾麺) / インスタント食品 / レトルト食品
- ・調味料 / 食用油

お預かり条件

- ・賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
- ・常温で保存が可能なもの
- ・未開封で、外装及び内容物に破損等がないもの

受付期間

2023年10月2日(月)～
11月30日(木)到着分まで

問い合わせ先

WeSupport Family 事務局
(オイシックス・ラ・大地株式会社)
メール: family_support@oisixradaichi.co.jp

WeSupport Family



詳細や送付先はこちら

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/wesupport/2023autumnfooddrive/>



Farbleとは？



当社のサステナブルな情報をお届けするマガジン版Farbleは、3か月に1度の頻度で発行しています。Web版Farble Onlineでは、様々なお役立ち情報をタイムリーに配信しています。タイトルのFarble(ファールブル)には、「Farm(畑)とTable(食卓)をつなげる」「Far(遠い・未来)をable(できる)＝実現可能にする」の意味を込めました。皆さんと一緒に考えながら、私たちは「食」のこれからをつくり、広げていきます。

最新情報はこちら

<https://farble.oisixradaichi.co.jp/topics>



「Oisix」「らでいっしゅぼーや」「大地を守る会」ブランドは、経営統合し「オイシックス・ラ・大地株式会社」が運営しています。

制作／ソーシャルコミュニケーション室
編集・文・デザイン／弾デザイン事務所(洪澤 弾、原口徹也、大庭早奈恵)、高橋有紀
表紙撮影／鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト／山中正大(p3)、大庭早奈恵(p9)、mollydomon(p14)
2023年 vol.14
発行／オイシックス・ラ・大地株式会社
〒141-0032 東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー



本誌の印刷は、植物油インクを使用しているだけで大気汚染の抑制に努めています。植物油とは、再生産可能な大豆油、亜麻仁油、桐油、ヤシ油、パーム油等植物由来の油や、それらの廃食用油等をリサイクルした再生油のことです。

美しい未来のために
ちよつとしたことを、ちゃんと“

家庭で、職場で、あらゆる場所で。
カラダや心の変化を柔かく受けとめながら、
自分らしさを愛するすべての女性に寄り添っていきたい。
haruはそんな想いで、
あなたと地球にやさしいものをお届けする
今年10周年を迎えたライフケアブランドです。

地球温暖化や石油資源の枯渇など、様々な環境問題に直面している昨今、haruはCO2削減のために植物由来のペットボトル「バイオペットボトル」に容器をリニューアル。サトウキビから砂糖を作るときの副産物を利用し、約28.2%のCO2を削減します。さらに、配送箱には再生紙を90%以上利用して作られたダンボールを使用。haruは環境にも髪にも「美しい未来」を届けることを目標にしています。

CO₂
削減率
約28.2%

90%の
再生紙
利用

「100%天然由来エイジングケアシャンプー」^{※1}

haru シャンプー
シリーズ累計販売本数
600万本突破
※リニューアル前商品 黒髪スカルプ・プロ、
限定シリーズ、ラベンダーブレンドを含む
2023年5月末日時点メーカー出荷実績、自社調べ。

5年連続
売上 **No.1**
100%天然由来シャンプー部門
※リニューアル前商品 黒髪スカルプ・プロを含む
100%天然由来シャンプーにおける2016～2020年度
売上実績、TPCマーケティングリサーチ調べ



天然由来の美容成分を贅沢に配合
頭皮も髪もよろこぶ処方

ノンシリコンであることはもちろん、石
油系界面活性剤・合成香料・合成防腐
剤も無添加。柑橘系のアロマのような
香りで、贅沢なバスタイムを。



※画像はイメージです

リンス不要のオールインワンシャンプー
ハリ・コシを与え、根本ふんわり

シャンプーだけで、頭皮ケア・ハリコシケ
ア・美髪ケア・ダメージケアまで！気にな
る「キシみ」や「乾
燥」はなく、サロン
後のような手触り
抜群のサラツヤな
仕上がりへ。



※1 年齢に応じたケアのこと ※2 髪にハリ・潤いを与えるケアのこと

“シャンプーを変えるだけ”で始まるエコ生活
環境も、髪も、もっと健やかになれる。

Farble読者限定特典付き お申込み番号：08-236

お問合せ 0120-596-806（通話料無料）

受付時間 9:00～19:00（日曜日・年末年始除く）

株式会社nijito（ニジト） 〒810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴1-1-11 天神ガラスビルディング4F

特典詳細は
こちらから /



株式会社nijitoは
「えるぼし」認定の3つ星を取得



株式会社nijitoは、2020年3月4日付で、厚生労働大臣より「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」（女性活躍推進法）に基づく認定（通称：「えるぼし」認定）を取得いたしました。

PR

人も地球も美しく

P.G.C.D.

フランス産の石鹸は、
地球想い。肌想い。

石鹸でコスメ大賞受賞
フランスで
「ヴィクトワール・ドゥ・ラ・ボーテ」
2013年受賞の快挙

＼ BIOコスメ先進国フランスから届く、特別な石鹸の肌変化は別格！ / 地球も肌も喜ぶ「フランス式ノーファンデ美容」



Made in France

洗顔石鹸

プラスチックごみゼロ。
自然に還る、
究極のエコアイテム。



Made in Japan

オーガニック
美白美容液

レフィル式でゴミ削減。
100%天然由来の潤いで、
環境配慮。

地球を汚さない
化粧品を。

水質問題やプラスチックゴミ問題。化粧品も無関係ではありません。「届けるなら最高のものを」その思いから、開発を世界規模に広げ、成分もこだわり抜きました。フランス産の石鹸は、日本の肌と地球のために妥協しなかった結果です。
P.G.C.D.代表 野田 泰平

石鹸職人 ベッチャー氏と野田



●クレンジング不要・ダブル洗顔不要。

肌の摩擦ダメージオフ！

●オリーブ果実油とクレイのチカラで、メイク・毛穴の黒ずみ※1オフ。

●見た目年齢の原因、くすみ※1を洗い流して驚きの透明感※2！

●乳液・クリーム不要。

1本で、ハリ・ツヤ・潤い・美白ケア※3！

●くすみ※1を払った洗顔後の肌に、乾燥小じわ※4対策までかなえる。

●「さくら」「お米」「富士山の水」、日本育ちのパワーを凝縮。

※1 酸化して毛穴詰まりした皮脂汚れや古い角質のこと ※2 汚れが落ち、キメの整った肌印象のこと ※3 メラニンの生成を抑え、しみ・そばかすを防ぐ ※4 効能評価試験済み

使用感
満足度
98.7%

2020年8月、洗顔石鹸・美容液をご利用のお客様
847名にサンプル調査を行った結果。

日本の肌に愛されて
70万個の大ヒット！

※2013年10月からの期間：使用の石鹸・美容液を調査対象。2022年4月調べ

究極のシンプルケアで、プラゴミ削減。

2アイテムで、ファンデいらずの肌！

はじめよう「フランス式ノーファンデ美容」。

Farble読者限定

送料 無料
キャンペーン

クーポンコード：F026

お問い合わせは 0120-764-500 通話料無料 [受付時間] 平日/月～金 11:00～18:00
株式会社ペー・ジェー・シー・デー・ジャパン 東京都港区南青山7-4-2

「フランス式ノーファンデ美容」
詳しくはこちら

