



島ちよく便 11月号

No.03 2018年11月1日発行

<http://shima-choku.com>



ブランディング
マネジメント
プロダクション

徒根屋 株式会社 日本伝承事業

島ちよくキッチン KUROUSAGI

東京都文京区後楽1-1-13 小野水道橋ビル6F

TEL: 03-3868-0022 FAX: 03-5577-3944

自分を磨くファスティングのすすめ!

ファスティング（断食）をして自分を磨くことが大切
断食、それは究極の健康法の1つです。

大切なことはやり方で、日常生活から食事を抜くだけで、仕事や趣味はそのままに、自分で行うことのできる断食です。激しい空腹感に見舞われることもなく、生活の一部として取り入れることで無理なく実践出来ます。

『私たちの心と体は食べたものからできています』



徒根屋 株式会社（島ちよくキッチン）
代表：やまなか順子・

未来防災専門家
ふるさと健美食料理家
長寿写真家
133代奄美観光大使
『やまなか順子・』

長生きの秘訣は、発酵調味料はもちろんですが、自然に寄り添った命溢れる食材や調味料、保存の知恵に溢れています。長寿の島から学んだ知恵を生かし、食文化の面白さを伝えたい。

島ちよくキッチン KUROUSAGI

奄美料理、島々応援無添加料理
オーガニック料理、自然食料理

有機・特別栽培・無農薬・無添加がテーマで、島ちよく特産品、長寿食・防災備蓄食など奄美料理に出逢えるお店です。

【営業案内】

- ・営業時間：10時～23時
- ・お一人から団体30名
ランチ、ディナー有り

【ワークショップ・コラボレンタル】

- ・貸切有り/1時間3500円
※2時間から 詳細はお問合せ



ファスティング、断食 回復食、
アスリート飯など専門家が指
導を承ります。

無添加
有機



● 島ちよくキッチン KUROUSAGI (くろうさぎ)

165-0026 東京都中野区新井5-5-15 パレドール中野1F

西武新宿線 新井薬師前駅から徒歩5分

JR中野駅 中野サンプラザ前7番バス停：新井小学校前下車0分

電話 03-5942-7155 担当 倉橋喜美子（喜界島出身）

島ちよくセレクト

2



3



《長寿と子宝》神秘の島で有名な奄美群島

島の人々の暮らしを食文化や祭りをとおして長年にわたり研究し撮影取材している「やまなか順子」。奄美観光大使でもあるやまなか本人が、日本全国の島々に眠る大地の恵みや野生の食材を、生産者と共に地域おこしとして商品化・発信・販売応援しています。

さらに国内外のオーガニックや無添加にこだわった商品も併せてご紹介しています。

実際の商品は、2018年8月に新井薬師にてオープンした「島ちよくキッチン」にて販売中！



4



5



価格の表示については全て税抜価格です。

番号	商品名	価格(円)
1	酵素ドリンクKARA 300ml	7,980
2	酵素ドリンクKARA 720ml	18,000
3	酵素ドリンクMANA 500ml	8,477
4	マナ酵素プレミアム『燕美妃』 30包	13,500
5	ファスティングチャージ・アミノマキア 30包	8,400
6	ルイボスティPono 30包	1,800
7	オーストラリア産フラックスシードオイル IKE180g	2,100
8	野生の島みかんヤマシークニン 500ml	3,240
9	マンゴージュース 500ml	2,300
10	AMAMIピクルス 220g	800
11	紅大豆生豆(2合用) 50g	200
12	固粥(キヌア入り) 230g	380
13	喜界島粗糖 250g	280
14	国産有機黒糖 ふんまつ 喜界島産 100g	580
15	特裁 杉俣紘二郎作 喜界島黒糖 粉末 110g	400
16	特裁 杉俣紘二郎作 喜界島黒糖 かけ割り 110g	400
17	奄美カレールー 甘口 180g	540
18	奄美カレールー 中辛 180g	540
19	オーガニックヴィーガンカレールー 150g	640
20	27品目フリーカレールー 150g	540
21	有機ヴィーガンレトルトカレー(オニオン) 180g	600
22	有機ヴィーガンレトルトカレー(ビーンズ) 180g	600
23	有機スティックシュガー 3g×20	250
24	古式天日塩 300g	460
25	有機ローチョコレート(エキストラピア) 40g	600

6



7



11



13



20



21



25

