

## 『おしゃれなオーガニックライフ』

夏は元気なオーガニックを取り入れたオススメ生活のご提案です！  
無理なくおしゃれに取り入れることができるオーガニック。  
トレンドのカラーを取り入れたオーガニックコットンTシャツの着こなし、  
日常に取り入れたいオーガニック食料品、雑貨など。

楽しくおしゃれなオーガニックライフのご提案です！



## おしゃれに着こなすオーガニックTシャツコーデ



日差しが強い夏、気になるのは外出時の汗と紫外線対策ですよね。外は汗を掻くほど暑い、建物ではクーラーが効いていて涼しかったり。オーガニックコットンTシャツは、汗を素早く吸収し、通気性にも優れているので、毎日でも着ていたい定番の一枚です。トレンドのきれいな元気カラーを盛り込んで、UV機能や、吸水速乾素材のアウター（上着）と組み合わせ、体温調節をして、おしゃれを楽しみましょう！

### 大人の着こなし

夏は汗を掻くので、通気性がよく、UVカットできる服を選びたいですね！



**Coordinate 01 Ladies**  
お昼と運動の帰りにお茶をしたり、スポーティカジュアルな着こなし！



**Coordinate 02 Ladies**  
夏の行楽には動きやすさを重視、気になる日差しもUVカット！



**Coordinate 01 Mens**  
子どもと過ごす休日、世界に1枚二人で染ったTシャツ遊びに出かけよう！



**Coordinate 02 Mens**  
ショッピングには夏素材のジャケットでカジュアルなのに、きちんと着こなし！



布用のペンでお父さんと一緒にぬりましたよ。



エコバッグにオーガニック野菜を入れてお買い物もおしゃれ～！



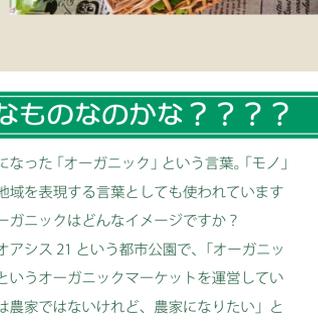
e・cotton オーガニックコットンTシャツ  
手染めで丁寧に染められたインド産オーガニックコットンを現地工場でもろみ少なく染みやかに仕上げられた糸を使用しています。



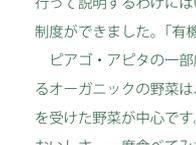
アビタ・ピアゴ オリジナルエコバッグ  
ユニークなデザインなので本場でのお買い物にもお気に入りです。またファッションを揃はないうちにお買い物だけでなく普段使いも出来るすぐれものです。

## オーガニックな食卓

オーガニックとは、有機栽培、有機農法とも言われます。簡単に言うと、2～3年前から化学肥料や農薬を使っていな土壌で作られた作物や有機飼料で育てられた畜産物、それらを使用した加工品に対して使われるのです。オーガニック原料を育てるには、きまりが沢山ありますが、化学物質から体を守ってくれ、自然のエネルギーを多く含んでいるため、私たちの体にはとっても良いのです。オーガニックの食べ物を選ぶということは、私たちの体の健康にも良いということ。自分にできることから、少しずつ食卓にオーガニック素材を使用してみませんか？



## オーガニックな野菜ってどんなものなのかな？？？



オアシス21 オーガニックファーマーズ 朝市村長 よしのたかこさん

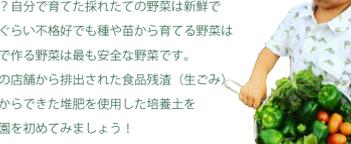
最近よく目にするようになった「オーガニック」という言葉。「モノ」だけでなく、暮らし方や地域を表現する言葉としても使われていますが、あなにとってのオーガニックはどんなイメージですか？

私は名古屋の郊外にあるオアシス21という都市公園で、「オーガニックファーマーズ朝市村」というオーガニックマーケットを運営しています。メンバーは「実家は農家ではないけれど、農家になりたい」と志し、有機農家になった70軒の農家。土づくりを大切にしながら農薬や化学肥料を使わずに野菜を作り、自分の思いやどんなふうに栽培しているかを伝えながら、自分の手で販売しています。農家本人が栽培情報を伝えながら販売するので、朝市村ではオーガニックだと証明するものは求めていません。

でも、スーパーマーケットの店頭で販売するときに、いつも農家が行って説明するわけにはいらないので、オーガニックの野菜だと証明する「有機JAS認証」という制度ができました。「有機」は「オーガニック」という意味です。

ピアゴ・アビタの一部店頭に並んでいるオーガニックの野菜は、有機JAS認証を受けた野菜が中心です。安心、そしておいしさ。一度食べてみれば、納得していただけると思っています。

(オーガニックファーマーズ名古屋 よしのたかこ)



※アビタ・ピアゴでは現在オーガニックファーマーズ野菜のお取り扱いはございません。

### 有機野菜（有機JAS）とは？

農林水産省が認めている“唯一の”有機野菜は、JAS法に基づき「有機JAS規格」の検査認証を受けた農産物です。スーパーの店頭などで「有機野菜」「有機栽培」「有機野菜」「オーガニック」と、表示していいのは、有機JAS野菜だけなのです。



※取り扱っていない店舗もあります

## ご家庭で、家庭菜園してみませんか？

まずはプランター菜園から始めてみましょう！



家庭菜園始めたい！でも...「野菜作りって難しそう」って思いませんか？マンションのベランダで出来るプランター菜園など気軽に始めてみませんか？自分で育てた採れたての野菜は新鮮で美味しくいただけます。少くくらい不格好でも種や苗から育てる野菜は格別ですよ。家庭菜園で作る野菜は最も安全な野菜です。有機質たっぷり、ユニーの店舗から排出された食品残渣（生ごみ）を原料に食品リサイクルからできた堆肥を使用した培養土を使って、お手軽に家庭菜園を始めてみましょう！



自分で作るようになって、お野菜が好きな became.



アビタ・ピアゴで買えます

花ごころ 失敗しない、有機質たっぷりの培養土  
食品ごみなどの再生資源をリサイクルした高品質な培養土。地方を高めるabコンポスト、配合目目が細かいので肥料効果が長い。※肥料を配合した培養土です。



アビタ・ピアゴで買えます

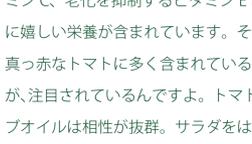
オーガニック収穫セット  
店舗から排出された食品残渣（生ごみ）を原料に食品リサイクルからできた堆肥を使用した培養土とオーガニック種子、オーガニック肥料が入った収穫セットです。

※一部店舗では取り扱っておりません

## オーガニック野菜を美味しくいただきます！



オーガニック野菜を使用したサラダで、からだの中からキレイになりましょう！新鮮な野菜をたっぷり摂ることは、肌荒れや手足のむくみ、便秘、冷え性などにも良いですよ。季節に合った旬の野菜をたくさん摂って、心も体も健康になりましょう。



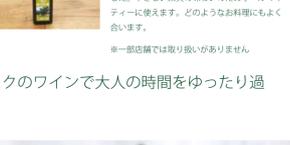
オーガニック野菜を使用したサラダ、せっくらならドレッシングもオーガニックにしましょう。オーガニックオリーブオイルに、天然塩、これだけで野菜の味を活かした、美味しいドレッシングになりますよ！

## トマト × オリーブオイル

真っ赤なトマトには、栄養がいっぱい詰まっています。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンEなど、体に嬉しい栄養が含まれています。その中でも真っ赤なトマトに多く含まれているリコピンが、注目されているんですよ。トマトとオリーブオイルは相性が抜群。サラダをはじめ、ちょっとしたおもてなし料理にも、「カプレーゼ」や、煮込み料理で人気の「トマトパツア」など、トマトとオリーブオイルを使った、美味しく、おしゃれ、そして健康なお料理をぜひ取り入れてみてください！



カプレーゼ



トマトパツア



アビタ・ピアゴで買えます

アルチエネコ 有機エキストラ・ヴァージンオリーブオイル ドウチエ  
南イタリアの大地に育まれた有機オリーブの葉を手摘みし、コールドプレスで丁寧に搾りました。やさしい果実の味わいのためオリーブオイルの王道に選ばれています。どのような料理にもよく合います。

※一部店舗では取り扱っておりません

オーガニック食品は色々ありますが、オーガニックのワインで大人の時間をゆったり過ごすのも良いですね。



アビタ・ピアゴで買えます

コノスル オーガニック CS・CAR(750ml)  
BCSエコ認定の有機栽培葡萄を使用し、オーク樽で6ヶ月、ステンレスタンクで2ヶ月熟成しています。チェリー、ラズベリー、イチゴなどの果実香、ヴァニラのエアランスなど、清らかな豊かなタンニンがあり、土壌由来するミネラルの風味が感じられるオーガニック赤ワインです。



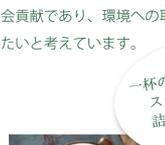
アビタ・ピアゴで買えます

コノスル オーガニック ソーヴィニオン(750ml)  
BCSエコ認定の有機栽培葡萄を使用し、樽熟成はしていません。ラムやグレープフルーツなどの柑橘系果実の爽やかな味わい、白いつややかなのニュアンスなど、キリッとした酸味が感じられ、瑞々しい果実の凝縮された味わいと豊かなミネラル分を感じられるオーガニック白ワインです。

※一部店舗では取り扱っておりません

## 教えて！オーガニックコーヒーって美味しいの？

### サステイナブルコーヒーについて



自家焙煎 珈琲工房ひぐち 樋口美枝子さん

コーヒー産業に携わる人は、世界に2千5百万人ほどと言われています。私もその中の一人です。「サステイナブルコーヒー」とは、そのすべての人々にとって、コーヒーと関わりながらより豊かな暮らしができるように、おいしいコーヒーが未来にも存在できるようにと、今どうしたらいいかを考えた取組の中で作られているコーヒーの総称です。

コーヒーを栽培している国々には、経済的に豊かではない国もたくさんあります。小規模な生産者が、組合を作り、フェアトレードの認証をうけ、正しい価格で取引してもらうことで、来年の暮らしに目途が立ち、安心して生産に取り組むことができます。消費国の輸入業者が支払うフェアトレードプレミアムは、村に学校を建てたり、道路が整備されたりといった人々の暮らしの向上に使われています。

コーヒーが育つ、熱帯・亜熱帯の森は、生物多様性に富んだ生命の宝庫です。その自然が、日々、失われています。農園主は、生き物の棲みかとなっている森を残しながら、コーヒー栽培をし、減農薬や有機栽培を行い、人にも森にも優しい農業を行っています。消費国の私たちが、そのような取り組みをしたコーヒーを選んで買求めることは、素晴らしい社会貢献であり、環境への取り組みです。ひぐちは、安心・安全で、おいしい珈琲で、笑顔がふやきたいと考えています。

(自家焙煎 珈琲工房ひぐち 樋口美枝子)



一杯のコーヒーに、ストーリーが詰まっているんだね



アビタ・ピアゴで買えます

自家焙煎 珈琲工房ひぐち ドリップコーヒーパック  
フェアトレード認証、グアテマラ・チコラスニルIFIT認証、ブラジル・バレイオレインフォレストエアライアンス認証、グアテマラ・メラルダ・100%アラビカ

※一部店舗では取り扱っておりません

ひぐちコーヒーはこれらの店舗でお取り扱いしております