



2014年9月婦人画報に掲載されました

土のエネルギーにふれ、
自分の手でもぎとった
野菜を食べると
免疫力が上がる



野菜の朝採り体験ができる宿泊プラン「グリーンステイ」では、自分たちで収穫した野菜を、朝食の際にサラダでいただくことができます。

いのちの森 水輪ナチュラルファーム 光の水自然農園 もぎとり収穫体験

お野菜定期便

やさいはおくすり

ながの環境農業&Eco大賞受賞
長野県知事よりエコファーマー認定 (認定番号 長野-3766)



水輪ナチュラルファーム

光の水自然農園

飯綱ファーム 信濃町ファーム ぐんだりファーム





2014年9月婦人画報に掲載されました



いのちの森水輪

自然農の畑作業から採り入れ、冷たく「タリ」スライスを味わい、りん

朝どり新鮮野菜 産地直送 !!

農薬も化学肥料も一切使わず育てた 自然農法のお野菜



標高 1050m の飯綱高原、森に囲まれた「光の水自然農園」。ここは、開墾以来 50 年以上農薬・化学肥料・動物性有機肥料は一切使われていません。

20 年以上前から、大自然と調和した大地が持つお野菜を育てる力と、一切の化学肥料や農薬を使わないいのちに安全な自然農法を実践しています。

わたしたちは、正真正銘の本物のお野菜作りに誇りを持っています。

ふかふかの大地の力、良質の水、草や虫を敵とせず、太陽と澄んだ空気に育まれた旬の完熟野菜。安心安全なお野菜を食卓に。「お野菜定期便」でぜひ味わってみてください。

「光の水自然農園」の概要

・飯綱ファーム(畑)	15,000 坪
・信濃町ファーム(畑)	10,000 坪
・軍足ファーム(水田)	1,800 坪
農園合計面積	26,800 坪

各農園で自然農法が実践されています。



いいづな 飯綱ファーム



ぐんだり 軍足ファーム



しなのまち 信濃町ファーム

お野菜定期便

無農薬・採れたてのお野菜をセットにしてお届けいたします。本年のお野菜定期便にお申込みを頂いた方には、無農薬の原料を使用した手作り加工品を、毎回の発送時に無料でプレゼントいたします。(写真はイメージです)

Sコース 7~10品目

2,500円(税抜/回) 1~2人向け。
無農薬野菜を生活に取り入れたい方へ。



Lコース 12~18品目

4,500円(税抜/回) 3~4人向け。
お野菜をたっぷり取り入れたい方へ。



お野菜の種類

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根、トマトミニトマト、小松菜、とうもろこし、水菜キャベツ、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、レタス、万願寺ししとう、里芋、山東菜、長なす、長ねぎ、白菜、さつまいも、きゅうり、ズッキーニ、パプリカ、いんげん、野沢菜、大豆、ごぼう、かぶ、チンゲン菜、ブロッコリー、ルッコラ、春菊、ヤングコーン、サニーレタス、スナップえんどう、丸なす、ラディッシュ、紅玉、菜花、ミント、青じそ等

Mコース 9~14品目

3,500円(税抜/回) 2~3人向け。
ご家族にも安心安全なお野菜を。



<毎回プレゼント> 手作り加工品

自然農園で採れた無農薬の小麦粉・野菜・野草を使って作りました。パン、みそ、ジャム、お茶、お漬物、焼菓子などグリーンオアシスレストランで提供している季節の手作り品をお野菜定期便と一緒に毎回無料でプレゼント。(写真は参考例です)



パウンドケーキ・クッキー
ハーブティ



お野菜ふりかけ
とうがらし・梅酢塩



貴重な自然栽培小麦粉



天日干し梅干



信州名物野沢菜漬



いろいろな焼き菓子
とジャム



みずみずしい大根



風味ある完熟トマト



新鮮!レタス



ラディッシュ



カツにうまい丸なす



自然な甘み さつまいも



いきいき こかぶ



芯まで甘いキャベツ



肉厚! 原木しいたけ



とろみが美味 里芋



スナップえんどう



ジャムに加工 あんず



自然な味 白菜



ほくほくじゃがいも

いのちの森水輪ナチュラルファーム光の水自然農園の新鮮野菜をお薦めします！

日本ホリスティック医学協会会長 帯津三敬病院名誉院長 帯津良一
 食養生とは、生命力あふれる風土の中ですくすくと育った作物を、大いなる喜びを抱いて食
 べることによって、内なる生命力を高めることをいいます。あくまでも澄みわたった信州飯
 網高原で、青雲の志に燃えた青少年たちによって丹精込めて栽培されたこの養生野菜こそ、
 食養生の粋です。あなたもきっと大満足していただけると思いますよ。



～ 野菜はお薬 ～

ニューヨークにあるクリニックでは、処方箋に「野菜」が書かれています。病院の敷地にあるマルシェに処方
 箋を持っていくと、野菜と交換してくれるのです。野菜には、体の免疫機能を高めて病気を予防する成分が豊
 富に含まれています。かぶやにんじんなど、根だけでなく葉にもビタミン類やカルシウムが多く含まれていま
 す。安心安全な無農薬野菜で、お野菜の栄養を丸ごといただきますよ。



風味豊かな小松菜



あま〜いとうもろこし



白く可憐な花が咲くそば畑

お野菜定期便 ご利用のご案内 (別添のお申込用紙1枚にご記入下さい)	
年間配達回数	隔週コース 15回 ・ 毎週コース 30回
配達期間	5月上旬 ～ 4月ごろ
お支払金額	(コース代 + 送料 + クール代) × 配達回数 です。
お支払方法	①一括払、②二回分割払、③月一回ゆうちょ銀行指定口座からの自動引落し、の3つの方法から お選び頂けます。詳細は、別添のお申込用紙をご参照下さい。
入会金	2,000円(税込)
申込方法	別添のお申込用紙に必要事項をご記入の上、FAX・郵送・e-mailにて、以下までお送り下さい。 ネットショップ http://shop.suirin-naturalfarm.com からもお申込み頂けます。 送料など計算して、正式金額とお振込先など詳細についてご返信させていただきます。
お試しパック	ご入会前に、各コースを1回のみお試し頂くことができます。料金は定期コースの1回分の料金と 同額です。お申し込みは、別添の申込用紙をご参照下さい。

送料のご案内 送料(税込) 1回あたり

東京 神奈川 千葉 埼玉 茨城	大阪 京都 兵庫	岡山 広島	香川	北海道 福岡	沖縄
栃木 群馬 山梨 静岡 宮城	滋賀 奈良 和歌山	山口 鳥取	徳島	佐賀 長崎	離島
山形 福島 新潟 長野 富山	青森 岩手 秋田	島根	高知	大分 熊本	
石川 福井 愛知 岐阜 三重			愛媛	宮崎 鹿児島	
500円	600円	700円	810円	910円	1,320円
クール代(税込) 1回あたり 品質管理上、クール宅急便にてお送りさせていただきます。					
Sコース 220円 / M・Lコース 330円					

【お申込み・お問合せ先】

農地所有適格法人 **株水輪ナチュラルファーム 光の水自然農園**

〒380-0888 長野県長野市大字上ヶ屋 2471-2198

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

Email farm@suirin-naturalfarm.com URL <http://suirin-naturalfarm.com>

