

# 里仁為美

誠信·互助·感恩

原料及配方，保健食品選擇要件



就是要你好好的！  
找出健康的最佳配方

在餐桌品嘗春天

歡迎加入里仁會員  
小小水滴  
匯聚大大改變力量

# CONTENTS

NO.52 2019.3



- 4 封面故事  
就是要你好好的！  
找出健康的最佳配方
- 6 講求科學的現代養生術
- 8 我需要吃保健食品嗎？
- 10 開發專屬菌株 關心全家人的健康
- 12 高純度素食玻尿酸 行動有活力
- 14 用複方 Omega-3 打造健康滿分的素魚油

- 
- 16 小農菜籃 在餐桌品嘗春天
  - 18 好物首推 初春嚴選蔬食好物
  - 20 里家故事 小小水滴·匯聚大大改變力量
  - 22 里仁快訊 成為里仁水滴會員的你，可以擁有……
  - 23 嚴選用心 里仁開發理念／加工食品規範／上架流程
- 



發行所 里仁事業股份有限公司

發行人 李妙玲

電話 02-2545-6535

地址 台北市南京東路四段 75 號 6 樓

網址 [www.leezen.com.tw](http://www.leezen.com.tw)

企畫編輯製作 台灣赫斯特媒體股份有限公司

資深主編 許騰文

美術編輯 洪思齊

封面攝影 石吉弘

電話 02-7747-1688#611

Printed in Taiwan

版權所有，歡迎轉載完整文章，  
敬請聯絡取得書面同意。



# 從一顆慈悲的心出發

約莫20年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每一項商品、消費

者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路上雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。





就是要你好好的!  
找出健康的最佳配方

在忙碌高壓的現代社會，外食幾乎難以避免，再加上作息不固定、工作壓力大的種種因素，使得罹患慢性病與代謝症候群的人數逐年攀升。

平日飲食攝取均衡營養，養成規律的生活、運動習慣，是維持健康的根本之道。對現代人來說，保健食品應該是第二選項。然而，在琳瑯滿目訴求各式功能的保健食品中，應該如何挑選適合自身需求的保健食品呢？

# 保健食品，我應該怎麼吃？

## 4321黃金餐盤



將一餐總量劃為4等分，有3等分來自植物性食材（含2等分深顏色蔬菜及1等分全穀根莖類），最後1等分是奶、蛋、魚、肉、毛豆、黑豆及黃豆類製品，且一餐中最好動物性及植物性蛋白質來源各半。

三餐後都吃一份不同的水果，才可以達到營養攝取均衡。

資料來源：林佳靜營養師

### Q1 我什麼時候需要吃保健食品？

A：「沒事就補充」是食用保健食品最易犯的錯誤觀念，保健食品的用意在於補強健康所需，而不是為了替代平日飲食，減省攝取營養的麻煩。

在選擇保健食品之前，首先要檢視自身飲食習慣，是否符合「4321黃金餐盤」飲食原則，並且不要忘記「You are what you eat」。所有放進嘴巴裡的，都會變成身體的一部分，千萬別把保健食品當成健康萬靈丹。

### Q2 我吃素，需要特別注意補充哪些營養？

A：不吃奶蛋的純素者，長期優質蛋白質主要來自黃豆、黑豆、毛豆及其製品，若長期優質蛋白質攝取不足會影響免疫系統、荷爾蒙及造血等功能。

素食者也容易因為缺乏飽足感，食物烹調過油或吃太多素食加工品，使得Omega-6脂肪攝取過量、Omega-3不足，成為慢性疾病與慢性發炎的根源。

另外，純素者需額外補充無法從植物性食物攝取到的維生素B12，若嚴重缺乏會導致惡性貧血，影響神經系統、代謝功能。另外，國民營養調查顯示維生素D、鈣質也是現代人普遍長期缺乏的營養素，這些都建議素食者每天適度補充。

### Q3 市面上琳瑯滿目的保健食品，我應該如何為家人或自己挑選？

A：保健食品的 ① 原料來源把關 ② 有效成分結構定性、定量 ③ 標準化且安全的製程 ④ 臨床實證，從原料到生產製程的「工藝」都非常重要。舉例來說，DHA油脂原料若有重金屬汙染，做成食品未蒙其利先受其害。

其次，經過第三方驗證的製程控管、符合檢核標準、有效成分劑量、儲藏的安定性，以及到未效期的活性程度等等，這些都是保健食品優良控管的重點。

## 講求科學的現代養生術

隨著國人健康意識提升、人口結構趨向高齡化及少子化，和生活型態疾病（如肥胖、糖尿病）的日益增長，預防保健及孩童健康受到重視，使各類機能性保健食品及營養補充膳食等需求漸增。選購之前，你必須先了解保健食品。

文／李佳芳·圖片來源／里仁



打開電視，常見購物頻道的「專家」針對保健食品講得頭頭是道，希望為消費者解決健康問題。然而，在大肆宣傳的背後，普羅大眾是否對於保健食品有了正確的認識呢？

在Vegan的素食餐飲風潮下，純素保健食品也成為熱門議題。因應消費群的需求，里仁在數年前就積極籌劃保健食品。究竟純素保健食品的成分選擇、製程與傳統保健食品有何差異？探索優良保健食品的生產幕後，原來有許多專業細節，而這正是消費者在選購保健食品前必要知道的二三事。

### 有憑有據才讓人信任

你知道「保健食品」與「健康食品」有何不同嗎？「保健食品」是指含有特定營養素、維生素或礦物質的食品，而「健康食品」則是經過我國衛生福利部審核認證，具有科學數據證明功效性的食品，兩者最大差異就在於是否具有衛署健食字號的認證標章。

正因為保健食品被歸類為「食品類」，在百利而無一害的聲稱之下，消費者往往容易失去戒慎心。倘若吃下肚的是安全把關不足的產品，每天吃下來累積的負面作用，往往未蒙其利卻深受其害。

儘管保健食品的出發點立意良善，但產品品質攸關消費者的健康權益。因此，在推出保健

食品前，里仁針對國人健康所需，投入三年多的時間進行研究，並與國內大廠共同研發，以實際打樣與實測反覆檢討產品，深入探討「有效」與「副作用」課題，確立了符合「天然」、「少或無添加」、「素食」的研發原則與嚴謹的把關機制。

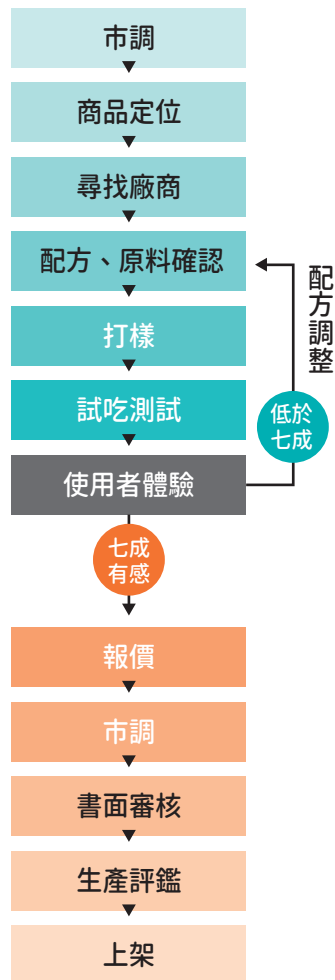
### 生產製程掛保證

從食品加工到保健食品，「原料」一直是里仁所重視的基本面。里仁研發人員表示，原料相同不代表來源相同，分子結構相同不代表效果相同。保健食品從原物料到製程都有很深的學問，不能只靠臆測來推論最終成果，每個環節都必須提出有力的佐證才行。

一直以來，里仁希望透過好產品的研發，扭轉企業生態與思維模式。面對保健食品的新興領域，里仁同樣訂下高於一般藥廠或食品廠的標準，除了針對有效性評估必須具備長期研究測試、學術期刊、臨床證實或專利認證，對於原料的來源、製程與組成分也都必須提出報告，證明無不可用之成分，為產品建構出值得信賴的生產履歷。

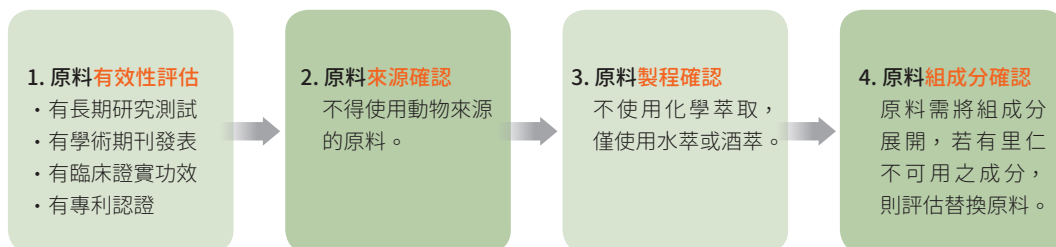
里仁期待在「互利共好」的開發模式下，建構生產者與消費者的正向關係，消費者擁有正確的保健觀念，可督促廠商開發質量均優的好產品，使得國內保健食品的研發可以持續精進。

### 里仁開發保健食品的流程



一個產品從研發到上架，約需2～3年的時間。

### 里仁保健食品的原料把關流程



#### 1. 原料有效性評估

- 有長期研究測試
- 有學術期刊發表
- 有臨床證實功效
- 有專利認證

#### 2. 原料來源確認

不得使用動物來源的原料。

#### 3. 原料製程確認

不使用化學萃取，僅使用水萃或酒萃。

#### 4. 原料組成分確認

原料需將組成分展開，若有里仁不可用之成分，則評估替換原料。

# 我需要吃保健食品嗎？

在正確攝取飲食的條件下，適當吃保健食品可幫健康加分。透過以下簡單評量，幫助你認識身體所需要的營養，才能適量補充，輕鬆維持健康。

文／李佳芳 · 資料來源／里仁 · 插畫／lovepik

## 你的腸道暢通嗎？

- 你是否容易便秘或腹瀉？
- 易脹氣？
- 你喜歡吃高脂肪食物、蔬果攝取不足？
- 你經常出國，容易水土不服？
- 缺乏運動，沒有固定的運動習慣？

只要有一個勾，小心，腸胃消化的狀況可能不是很順暢，要開始注重腸道保健囉！

因為環境、作息或飲食等因素，造成腸道內好菌與壞菌失衡，**壞菌多於好菌**就容易出現腹瀉與便秘。

或者因為攝取蔬果不足、食用代謝不易的高脂食物，讓腸胃蠕動速度慢，食物消化時間長，囤積體內的食物成為壞菌食物，開始酸敗產生氣體，就使得人體開始脹氣。此時，養成全腸道好菌環境，是當務之急。

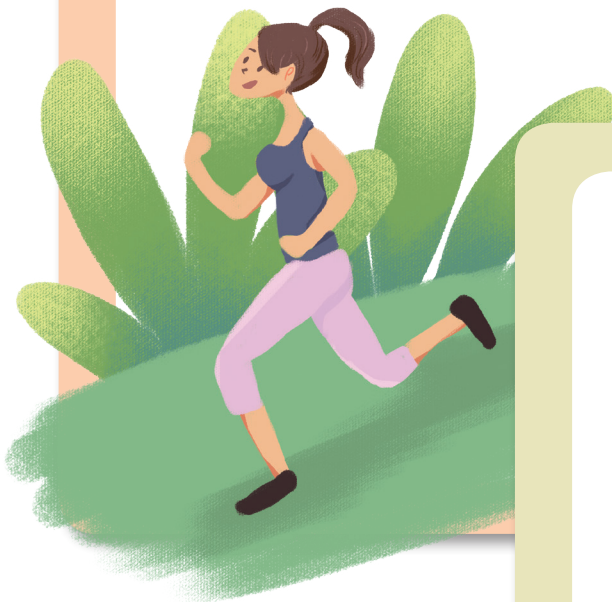




## 關節卡卡？你的玻尿酸足夠嗎？

- 有關節卡卡、僵硬、腫痛的狀況？  
(關節軟骨開始退化)
- 蹲下後再站起來，有吃力的感覺？
- 爬樓梯或走路時需要走走停停？

只要有一個勾，小心，關節退化的狀況可能已經發生，要開始注重關節玻尿酸的補充！



### 營養師小提醒：

吃保健食品或健康食品切忌「自己當醫生」，除非是有特定的治療目的，任何營養素都不宜單方高劑量攝取，一味的補鐵，會導致營養素彼此競爭的失衡現象。



玻尿酸是人體可自行合成的營養素，但隨著年紀增長或身體合成能力下降，導致「入不敷出」時，就容易感覺關節不適。

另外，大量使用關節的勞動者，也是高耗損的風險族群；不過這不代表少用關節就好。

倘若喜歡宅在家，長期缺乏運動，容易患有肌少症，身體的肌肉變少，很容易造成關節負擔或骨質疏鬆症，這些都與蛋白質、鈣質、玻尿酸的攝取有關。**建議適量補充玻尿酸和鈣質。**

## 老是忘東忘西？腦袋常打結？

- 最近感覺記憶力有衰退的狀況？
- 需要大量用腦，覺得腦力不夠？
- 上班族，注意力不集中，難以進入工作狀態？

只要有一個勾，代表腦神經的連結缺營養，要開始補充DHA！

腦神經就像是錯綜複雜的高速公路，隨著年紀愈大，道路就一條條老化，而腦神經減少就容易造成大腦運作「短路」，也就是常聽聞的老年癡呆症。

為何常說兒童要吃魚油？因為魚油含有豐富DHA，可以通過血腦屏障，有助神經元修復發育，而孕婦則因為胎兒發育關係，體內營養被快速耗損，也需要適時補充。

此類保健食品還有卵磷脂、PS磷脂酰絲氨酸。

# 開發專屬菌株 關心全家人的健康

排便順暢讓人神清氣爽，能幫助維持消化道機能的乳酸菌類食品可說是保健食品的最大宗，市售相關產品琳瑯滿目，應該如何選擇？

文／李佳芳·圖片提供／里仁·插畫／lovepik

現代人外食比例高，五色蔬果纖維量攝取明顯不足，且隨著年齡漸增長，容易消化不良，補充乳酸菌可以幫助維持消化道機能、使排便順暢。

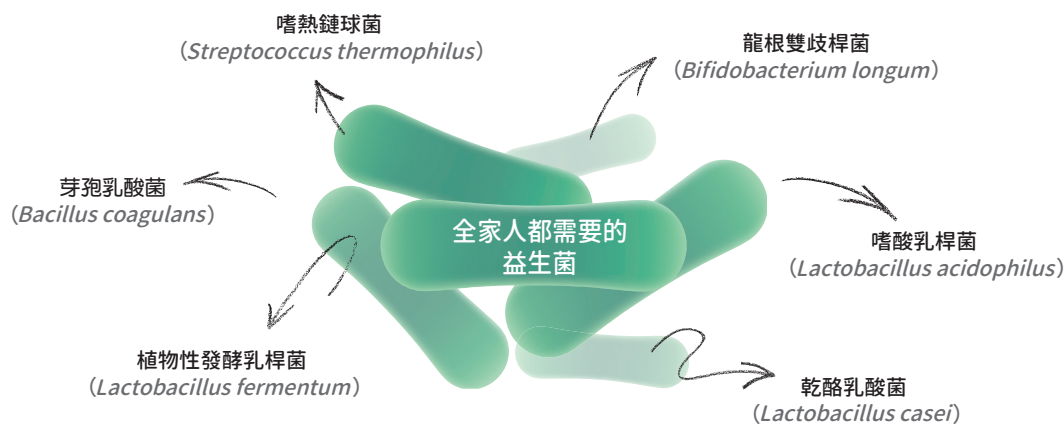
關注到消費者的需求，里仁進行深度市場調查，發現市售乳酸菌食品品項眾多，顯示國人相當重視消化道的基礎保養，由於人體的消化道，各司其職，不同的乳酸菌菌株的定殖情況與效果都不同，沒辦法光靠一株菌就從頭顧到尾。

因此，里仁決定與生展生技合作開發打造出適合國人食用的乳酸菌保養產品，滿足消費者一盒就能搞定消化道的需求。

## 採用純素培養基 前期研發煞費苦心

雖然國內生產乳酸菌食品的技術已足夠成熟，但面對里仁所提出的「純素、純天然與無添加」原則，即使配備自有專業發酵廠的生展生技在研發過程中，也面臨許多意想不到的挑戰。





**吃好菌更要養好菌：**木寡醣，為益生菌生長的養分，幫助維持菌叢生態。

**順暢益生：**玉米來源可溶性纖維（水溶性膳食纖維），改變細菌叢生態，促進新陳代謝，使排便順暢。

為了可通過胃酸與膽鹼、並能成功存活定殖的菌株，生展生技決定採用可自行產生「天然保護罩」的「芽孢乳酸菌」做為主打。生展生技朱芳瑗經理表示：「生展從事研發已有十幾年，發酵技術相當成熟，但要把培養基從葷的改為素的，卻是從頭來過的新學問。」要知道，菌株馴養極其耗時，尤其純素培養基的發酵效率又比含有動物來源的培養基更差，使得產品前期研發極為耗時具十足挑戰。

「不過當成功之後，這支芽孢乳酸菌的表現愈來愈好，彷彿就像土地恢復生機，生命力不斷爆發出來。」朱芳瑗經理如此形容。

### 天然真味 實測有感才敢上架

有別於一般保健食品研發，里仁除了科學證據外，更加重視消費者的實際體驗。里仁研發人員何宸瑋說：「感受是無法用數字表達的，所以里仁堅持實測產品，直到滿足70%有感的條件，才會正式上架產品。」

為此，「高優活乳酸菌」前前後後花了3年時間，在業界多標榜「超高菌株」的競爭市場中，唯有里仁逆向思考，不走以量取勝的路線，而以質量來取得消費者的信心與放心。

同時，在這支產品中，里仁不採取過往乳酸菌產品添加糖、香料、檸檬酸或果汁粉調整口感的做法，讓產品回到真實的天然滋味，保證消費者吃進去的，通通都是身體所需要的。



### 高優活乳酸菌

#### 產品特色：

1. 不含香料、色素、調味粉、果汁粉。
2. 6大優質好菌+2大益生質，維持消化道機能：  
添加芽孢乳酸菌、植物性發酵乳桿菌、嗜酸乳桿菌、龍根雙歧桿菌、乾酪乳酸菌、嗜熱鏈球菌、木寡醣、玉米來源可溶性纖維。

# 高純度素食玻尿酸 行動有活力

隨著高齡化社會來臨，如何維持行動自如，是中老年人的養生重點。在熱門的骨骼健康類保健食品中，首推明星成分——玻尿酸，然而，市售玻尿酸來源都是動物性，讓許多茹素者卻步。

文／李佳芳·圖片提供／里仁·插畫／lovepik

**過**去台灣並無「純素」玻尿酸，市售產品都是用雞冠等動物性原料提煉，素食者根本毫無選擇。難道就沒有適合素食者的產品嗎？里仁研發人員為了尋找原料，一度傷透了腦筋，直到東翔生技帶著「素食玻尿酸」上門，才終於看到一線希望的曙光……

## 高純度素食玻尿酸 促成台灣立法上市

談起關節保健食品的研發，里仁研發人

員不諱言，里仁第一個想到的替代品，就是有著「素食者福音」之稱的植物性葡萄糖胺。可是經過幾次實測，發現葡萄糖胺必須透過身體功能的機轉才能變成玻尿酸，可是關節炎患者往往已高齡，身體機轉功能並不好，即使攝取再多葡萄糖胺，但真正能轉成玻尿酸的卻是少之又少。「效果不好等同安慰劑，我們想開發的是真正有效的產品。」里仁研發人員說。

直到認識了東翔生技，里仁研發人員才





小分子玻尿酸，還有葡萄糖胺、MSM、鈣、維生素K2、D3等成分，可增進鈣質吸收。

知道這世上原來有素食的玻尿酸。東翔生技總經理莊宇程說：「素食玻尿酸又稱為發酵型玻尿酸，主要來源是鏈球菌經過發酵後，透過酒精萃取細胞膜取得的玻尿酸。」由於發酵型玻尿酸直接從單細胞萃取，雜質生成極少，純度可達99.9%，相較動物型玻尿酸的功效，可說是有過之而無不及。

儘管發酵型玻尿酸在日本已發展三十多年，被廣泛運用在食品、保養品與化妝品，可是這在台灣卻是前所未用，當然也沒有衛福部規範可循。「東西好，現有法規卻無法適用，很可惜。」聽到莊宇程的感嘆，里仁研發人員不僅沒退縮，反倒以「正確的事就要堅持」的理路，說服莊宇程向衛福部申請合法公告。

### 植物纖維膜衣 抗胃酸順利送達腸道

在里仁的全力支持下，東翔生技決定投入研發。經過漫長的三年半時間裡，東翔生技與工業研究院中草藥研究所合作，針對產品定性與功效進行實測，完成「固立健玻尿酸補給錠」。莊宇程特別強調，東翔

使用的是日本專利註冊的天然鏈球菌，不同於坊間仿效有安全疑慮的化學合成或是基轉鏈球菌；而專利證書所代表的，就是原料效用在國際臨床報告掛保證的意思。

莊宇程表示，固立健玻尿酸補給錠採用的玻尿酸為一個葡萄糖醛酸搭配一個葡萄糖胺的雙醣分子結構。小分子化的玻尿酸除了幫助人體快速吸收，還能喚醒人體自我生成玻尿酸的能力。可是，如何讓錠劑通過胃酸，到腸道剛剛好崩散呢？東翔生技需要的是可以抗胃酸的純素膜衣。

正所謂一波之後還有三折，誰能想到薄薄不起眼的膜衣，竟也需要大費周章。莊宇程說：「為了符合純素的要求，我們找到植物纖維製成的膜衣，並在工研院的協助之下，花了一年時間才設計出良好的劑型。」過程儘管辛苦，莊宇程談來卻不掩喜悅。他開心地說，因為固立健玻尿酸補給錠意外開發出來的純素膜衣，東翔生技也把數據公開分享給業界。「好東西就要被廣用！」這也是東翔生技與里仁投入研發的初心。



### 固立健玻尿酸補給錠

#### 產品特色：

1. 純植物性成分，素食者可食用。
2. 採用通過美國衛福部及日本厚生省核可的專利食品原料。
3. 特殊膜衣保護錠劑，具速崩設計。
4. 維生素D可增進鈣吸收，幫助骨骼與牙齒的生長發育。

# 用複方Omega-3 打造健康滿分的素魚油

對人體有益的Omega-3，是生活壓力大、工作繁瑣的現代人需要的保健食品之一，而要以純素原料取代市售常見的魚油配方，令專業大廠傷透腦筋！

文／李佳芳·圖片提供／里仁·插畫／lovepik

與里仁共同合作開發「蔓越莓+C膠囊」、「大豆異黃酮膠囊」、「藻油DHA液體膠囊」等產品的永信藥品，是國內歷史悠久的專業製藥公司，深耕保健食品研發多年，旗下擁有為數眾多的產品，是消費者熟悉的知名藥廠。談起永信藥品與里仁的合作，研發人員回想起第一次拜會永信，娓娓道出一段趣談，顯示出純素保健食品的罕見與研發不易。

## 研發純素保健食品 一點兒也不簡單！

里仁研發人員回憶道：「聽完里仁的理念後，永信覺得與企業精神十分契合，接著介紹他們的保健食品，慷慨熱情地說：里仁想挑什麼都可以！」面對堆得像座小山的產品，里仁研發人員首先從大原則來篩選，沒想到光是要純素，就剔除了一半的產品，再篩選掉不符合里仁上架規範的產品後，竟然只剩下一支可以選（即今日架上的蔓





**內容物：**藻油DHA、含ALA的亞麻仁油、印加花生油，與維生素E。幫助思緒清晰、維持身體良好機能。

越莓+C膠囊)——這結果使經驗老道的永信藥品也備感詫異，里仁期待的純素保健食品，原來一點兒也不簡單！

永信藥品負責研發、生產的陳炳崑協理說：「永信是製藥起家，向來尊崇著業界名言『品質是設計出來的』，意思是靠著原物料、檢驗、製造、確效等數據，可以明確定義出產品的品質。」可是，食品不比藥品，只能依賴指標成分來判斷，這意味著從原料到生產的管控變得更加重要。

從第一支產品蔓越莓+C膠囊，到後來陸續上架的海藻鈣錠、大豆異黃酮膠囊、芝麻五味子膠囊，永信藥品逐漸深入理解里仁純素保健食品的要求規範，而近來推出的藻油DHA液體膠囊更是針對複方研發投入許多心力。

### 找出健康的最佳配方

「藻油DHA液體膠囊」的設計是希望將DHA與ALA完美組合，使產品的效果可以加倍，因此使用了四種植物性的配方：35%的藻油DHA，以及含ALA的亞麻仁油、印加花生油，與維生素E。

陳炳崑協理說：「保健食品與一般食品研發最大的不同在於，保健食品需經過原料評估、指標性成分確認、安定性試驗、加速安定性試驗等，而植物性藻油膠囊同樣在虐待試驗<sup>(註)</sup>下測試安定性與酸價，根據記錄報告顯示數據測試產品安定性，才能確保消費者買回家存放不會變質。」

為了讓產品保持安定性，就連消費者認為不起眼的「膠囊」，其實也下了許多功夫。有別於一般魚油膠囊都是使用動物來源的明膠，永信使用植物來源的膠囊；並用焦糖色素取代人工食用色素，這些看來瑣碎的細節，其實都一再提高封環技術的難度，並大大影響充填良率。

陳炳崑協理表示，既然永信藥品是「做藥，是給家人吃的」，那做保健食品自然是更加急不得，當企業的正向精神與里仁的慈悲心結合，便能夠指引出好產品的最佳配方。

註：虐待試驗 (Stress Testing) 為瞭解藥品、化妝品或食品於運銷或保存時的品質安定性，在短時間內進行如高溫、高濕等嚴苛環境測試。



### 里仁藻油DHA液體膠囊

#### 產品特色：

1. 嚴選人工培育的無污染微藻為原料，利用專利生物技術進行萃取，減少深海魚類毒物重金屬的累積疑慮。
2. 含三大植物來源藻油、亞麻仁油及印加花生油，含 $\omega$ -3脂肪酸，適合全家人補充。
3. 膠囊使用植物來源，純素者可安心食用。



### 1. 羽衣甘藍

產地：台南、南投、桃園

原產於地中海地區的羽衣甘藍，高纖且低卡路里，是抗氧化的超級食物。

做沙拉、簡單清炒都有不同的風味，或將葉子撕成小片，灑上橄欖油、鹽，烤成脆片當零食驚奇又好吃。

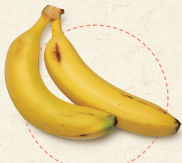


### 2. 金鑽鳳梨

產地：雲林、台南、高屏地區

從種植到採收需經過漫長18個月的有機金鑽鳳梨，顆顆精心栽培，所以果肉細緻，甜美多汁。

做甜點、沙拉或打果汁都合適，有水果少見的蛋白酶能解膩、助消化，這時候最著時喔！



### 3. 埔里北蕉

產地：花蓮、台中、嘉義、高屏地區

香蕉富含膳食纖維，口感綿密而扎實，甜中帶著微酸。

有機香蕉要防治病蟲害和定期疏果，需要農友費心照顧。快來一根香蕉！讓豐富的鉀離子給你愉悅的好心情。



### 4. 大莢豌豆 (荷蘭豆)

產地：彰化、雲林、南投

豆莢大且薄透，直接炒食、搭配馬鈴薯、西洋芹煮湯、打成泥入菜皆可。

嘗起來清脆鮮甜，纖維少，含豐富的蛋白質，膳食纖維，最適合春夏吃。

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／石吉弘

# 在餐桌品嚐春天





在暖陽的殷勤照耀下，  
農作物漸漸長大了！  
為了讓你將新鮮整籃帶回家，  
里仁精選出8種當季特色蔬果，  
讓你在家也能品嚐春天！

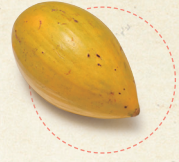


### 5. 蛋黃果 (仙桃)

產地：嘉義

源自南美洲，鮮豔的黃色果肉，兼具地瓜和焦糖的風味，含豐富的維生素和保護眼睛的β胡蘿蔔素。

口感綿密，可直接生食、做抹醬，或打成果昔，是做料理的好食材。



### 6. 彩椒

產地：嘉義

西班牙人發現新大陸後傳入亞洲，以含有豐富維生素C及β胡蘿蔔素著稱。熱量低，吃起來就像水果。

慣行彩椒容易殘留農藥，挑選有機彩椒最安心。



### 7. 台農57號黃地瓜

產地：雲林、台南、高雄

有機的黃地瓜口感鬆軟，味道香甜，連皮一起吃，營養最完整。

蒸熟後拿來做糕點口感更綿密。



### 8. 彩色小蕃茄

產地：嘉義

為了讓大家吃到色彩繽紛的有機小蕃茄，農友種下6種品種的小蕃茄，再同時採收，一盒彩色的小蕃茄就此誕生，不同風味和口感一次擁有。



# 初春嚴選蔬食好物

嘴饞時來片果乾，午餐吃熟水餃，下午蒸蔬食燒賣當點心，晚餐用湯頭變出一桌菜，消夜泡碗鮮蔬粥，一日5餐的幸福，就選里仁嚴選的好食吧！

文／編輯部，攝影／石吉弘，圖片／里仁、getyimages

## ●有機芭樂汁

精選最適合榨汁的本土芭樂品種，不添加人工色素及香料，給你尚天然的芭樂香。喝起來口感滑順回甘，清爽不膩口，冰過更好喝！



## ●有機火龍果乾

盛產的火龍果以獨家常溫乾燥技術，保留當季的營養和酸甜，不添加糖與防腐劑。整顆切片Q軟帶嚼勁，泡水後就像新鮮果肉，不僅好吃也支持農友。



## ●爆米花DIY卡滋有機轉型期玉米粒

台灣栽種的有機轉型期硬質玉米粒，含膳食纖維，不但熱量低也有飽足感。「啵！啵！啵！」三兩下就爆好，隨你自由發揮調配喜歡的口味。



### ● 芝麻五味子膠囊

嚴選3種植萃成分：五味子、芝麻、薑黃等萃取物。並搭配維生素B6維持胺基酸正常代謝及維生素E具抗氧化作用，助於減少自由基的產生，調節生理機能，讓你每天繽紛有活力。



### ● 高麗菜熟水餃

與奇美食品合作研發的熟水餃，將友善耕作的高麗菜，加入豆干、冬粉、木耳、紅蘿蔔、西洋芹等食材，佐以香油、糖、鹽、胡椒調味，吃起來沒有素料味。可煎成恰恰的冰花煎餃，皮薄餡多，是美味首選。



### ● 黃金燒賣

不添加黏稠劑、人工色素，不漂白的蔬食燒賣。包入荸薺、高麗菜、香菇、毛豆、紅蘿蔔等多種食材。費時費工的堅持，讓燒賣口感紮實，口味道地，在家就能輕鬆享用蔬食港式茶點！



### ● 麻油鮮蔬粥

半夜想吃熱、喝好？泡一碗粥吧！讓白米和糙米的綿密化在口中，混著高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、香菇等鮮甜滋味，伴隨淡淡的麻油香，不僅營養更滿足口腹之慾。



### ● 好湯頭

懶人的做飯幫手來囉！用薑汁、昆布抽取物、南薑粉、當歸粉、海帶粉做成的高湯，完美融合昆布的風味，倒進滾水就成湯底；炒菜起鍋前，灑上1~2湯匙，調味瞬間變簡單，美味輕鬆上桌。

# 小小水滴 匯聚大大改變力量



有機農友  
周久惠

**「如果沒有里仁適時拉一把，  
可能就做不下去了！」**

記得剛做有機時，好不容易收成了，農作物卻銷不出去，一大堆庫存囤積在冰箱！後來經由農友介紹認識里仁，才解決了最令我們頭痛的通路問題。

很感謝里仁在最艱困時幫助我們撐過來，若沒有當時適時拉一把，很可能就做不下去了！

里仁傳達給我的是「只要你有心想種有機，就全力幫你」的態度。有時作物短收或超出預期的豐收，也會以包容的心替我們想辦法，不致於讓農民血本無歸！有消費者做農友最堅實的後盾，才讓愈來愈多人願意投入有機種植。

**「有合理利潤，  
有機才能走得穩且長遠！」**

里仁和其他通路最大的不同，就是講求誠信，只要雙方約定好的事情，就一定堅持到底。下訂的產品，即使遇到銷售不佳而必須下架時，也會設法做處理，不會轉嫁給廠商，對我們小型廠商來說，確實幫助很大。

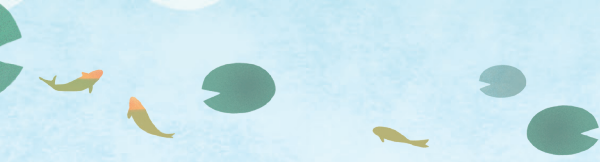
為了堅持理念，我們的無形成本非常高，因為合作的前端是原住民部落，過程中所花費的人力心力成本，遠比一般廠商多很多，因此商品價格難以壓低。很期待消費者能看到幫助原住民的價值，並支持這樣的理念。有了合理利潤，有機這條路才能走得更穩、更長遠。



合作夥伴「台灣原味」  
吳美貌



點滴善意可匯聚成利他的洪流，里仁希望透過「水滴會員計畫」串聯生產者與消費者。邀請您加入我們，一起堅持行善的勇氣、擴大影響力，以實質消費持續支持友善大地、環境永續，創造更美好的生活。讓每一顆水滴善意涓滴成河，流向社會各個角落。



一個人的力量，或許微小。但集結一群人的力量，就能翻轉世界。為串起友善大地的循環消費網，有機農友、廠商、消費者與里仁相挺、互助，21年來，共同凝聚了「利他」的力量。為了擴大利他的善循環，邀請你加入「水滴會員計畫」，繼續攜手成就這片土地的大幸福。

文／陳秀麗· 圖片提供／周久惠、吳美貌、許秀春、張艾莉· 插畫／lovepik



里仁開發人員  
許秀春

### 「里仁是火車頭， 帶動三方共同前進。」

里仁和有機農友、廠商、消費者之間相當緊密，是一種互助合作的關係！我們一直在做的，就是設身處地站在對方的立場著想，如果農作物產出過剩或格外品時，就想辦法開發產品並協調加工廠商，幫助農產去化。

產品開發過程中，也要做好品質與成本控管，並考量消費者對產品與售價的接受度。

里仁就好比火車頭的角色，帶動後面三方產、銷、消的車廂往前運行，也像兄弟姐妹一樣，彼此手拉著手往前邁進，一起帶動社會善的循環，形成更完整的幸福消費網。

### 「安心食材吃得放心， 認同理念願意支持。」

接觸里仁是在我懷孕的時候，那時意識到要吃更安全新鮮的食材，所以常在里仁選購有機生鮮蔬果。

現在孩子一天天長大，我對食物的安全要求更加重視！除了食材之外，里仁開發出很多種美味又健康的零食，我跟我孩子吃起來都很放心。

就我所知，里仁是個大力支持並輔導農友從事有機種植，且負責把農作物製成商品銷售出去的通路，我很認同這樣的理念，也很願意繼續支持。



消費者  
張艾莉



# 成為里仁水滴會員的你 可以擁有……

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

## 水滴情報不漏接

- 第一手的優惠
- 保健品、誠食有機講座
- 公益捐贈、農場參訪

## 水滴累計樂無窮

累計消費金額，享會員獨家回饋。

## 水滴專屬優惠多

專屬的新品嘗鮮及主題優惠，8/31前下載APP並註冊會員，還有門市全館9折喔！



## 立刻下載里仁會員APP

水滴會員情報與電子優惠券  
透過里仁會員APP傳遞，  
讓你隨時掌握專屬的會員回饋。

## 里仁精神影片〈幸福的甜美請品嘗〉



什麼是你的幸福滋味？電影《練習曲》的導演——陳懷恩走訪花蓮、台南、台中等地，拍下與里仁合作多年的廠商和農友堅守崗位的幸福滋味。

邀你一起來品味導演鏡頭下的幸福甜美。



立即看影片

# 里仁與你一起 找回天然真實的 共同心願

## 開發理念



調節有機、友善  
耕作的產銷狀況



照顧弱勢族群



支持生態保育



減少環境衝擊



符合消費者健康需求

## 加工食品規範

### 原料規範

#### 優先使用

本土有機原料

#### 必須符合

無農殘、非基改、植物性原料、不含反式脂肪酸  
無防腐劑與人工調味劑的純釀醬油

### 添加物規範

#### 比政府更嚴格！

衛福部公告合法的添加物：809項  
里仁規範可使用的添加物：82項

#### 禁用8大添加物！

人工香料、人工色素、人工甜味劑、  
防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑

\*2018 4月修訂

## 里仁加工食品、用品的審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

### 1 初步評估



- 優先採用本土、有機、友善耕作農產品
- 成分、配方有利於友善大地、生態保育
- 認同慈心與誠信的理念
- 符合國家相關安全法規

### 2 配方確認

- 少或無添加物
- 友善環境原則
- 測試食品口味
- 測試用品功效



### 3 書面審查



- 原料的安全證明  
農藥殘留、重金屬、微生物、  
毒物、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 配方、製程
- 生產環境

### 6 商品上架

確實的後續  
評鑑追蹤！

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗及微生物檢驗



### 5 商品審定會議

- 討論生產現場的評鑑結果



### 4 生產現場全程查驗

- 原料與配方
- 生產製作流程
- 工廠環境衛生
- 人員作業衛生



北部地區			
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		里仁服飾	02-2545-1068
		里仁書軒	02-8712-8491
		民生園環店	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	02-2383-2765
		南昌南門店	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	02-2532-1767
		伊通公園店	02-2517-6307
		龍江榮星店	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	02-2550-7291
大安區	大安安和店	02-2701-0869	
	忠孝復興店	02-2711-9239	
	金華金山店	02-2321-1787	
	公館台大店	02-2364-5581	
信義區	莊敬北醫店	02-7739-7748	
士林區	天母中山店	02-2832-6648	
	士林中正店	02-2881-6629	
北投區	關渡喬大店	02-2858-2626	
內湖區	內湖捷連店	02-8792-0527	
	東湖市場店	02-2631-1492	
文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036	
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
		基隆新豐店	02-7746-7273
安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023	
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	永和區	永和中山店	02-7746-3436
		永和永貞店	02-2929-3769
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
		中和興南店	02-7729-5788
	樹林區	三峽學成店	02-2680-3938
	三重區	三重正義店	02-2982-7388
新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434	
淡水區	淡水老街店	02-2623-0042	
汐止區	汐止站前店	02-2691-7569	
	汐止中興店	02-7746-7269	
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
	蘆竹區	南坎中山店	03-212-0569
		南坎忠孝店	03-271-2278
	中壢區	中壢中美店	03-426-5950
		中壢慈惠店	03-280-6399
	龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367
	楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461

北部地區			
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
	北區	新竹林森店	03-522-5850
	新竹經國店	03-533-9151	
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
	湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798

中部地區			
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	037-855-456
	竹南鎮	竹南光復店	037-775-266

台中市			
西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900	
	西屯中科店	04-2462-9986	
	西屯逢甲店	04-3707-4958	
大雅區	大雅民生店	04-3707-3533	
南區	台中忠明店	04-2265-5681	
	台中學府店	04-2223-1522	

北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
	北屯崇德店	04-3501-8799
北區	台中北平店	04-2295-5877
	台中學士店	04-2208-7848
南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
	南屯東興店	04-2475-5684
	南屯大墩店	04-2320-3209

太平區	太平宜昌店	04-2278-5875
大里區	大里成功店	04-2491-1338
	大里益民店	04-2487-5655
豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555
東勢區	台中東勢店	04-2587-7395
清水區	清水星海店	04-2622-9175
大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666

潭子區	台中潭子店	04-3704-6820	
南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
	草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898

彰化縣			
彰化市	彰化民族店	04-722-1747	
	彰化曉陽店	04-706-0300	
	彰化三民店	04-729-0399	
員林鎮	員林育英店	04-831-4745	
和美鎮	彰化和美店	04-706-2968	
鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225	

雲林縣			
斗六市	斗六後驛店	05-534-8708	
	斗六中山店	05-536-2135	
虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938	

南部地區			
嘉義市	東區	嘉義民族店	05-277-8899
	西區	嘉義金山店	05-283-3924
	西區	嘉義金山店	05-283-3924
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371

## 每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 [www.leezen.com.tw](http://www.leezen.com.tw)

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236



天天里仁官網 / 網購

南部地區			
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
	佳里區	佳里文化店	06-723-8279
	新營區	新營中山店	06-635-6935
東區	台南林森店	06-275-1993	
	台南裕農店	06-331-8559	
	台南崇明店	06-289-8959	
南區	台南文南店	06-265-0682	
	台南安中店	06-247-8998	
	永康區	永康南工店	06-303-8898
歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181	
高雄市	三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
		三民河堤店	07-345-9965
		自由高醫店	07-322-1419
新興區	中正美麗店	07-281-8599	
	新興中正店	07-222-7976	
	苓雅區	苓雅英明店	07-716-8889
	苓雅文化店	07-976-8665	
鼓山區	鼓山華榮店	07-586-9898	
	高美術館店	07-555-4458	
楠梓區	後昌昌光店	07-362-5789	
小港區	小港漢民店	07-806-7769	
左營區	左營華夏店	07-346-0188	
	左營至聖店	07-558-8959	
岡山區	高雄岡山店	07-622-2266	
鳳山區	鳳西捷連店	07-742-0678	
	鳳山曹公店	07-745-0989	
	鳳山五甲店	07-811-8599	
	文山青年店	07-767-8959	
林園區	林園忠義店	07-976-5416	
	旗山區	高雄旗山店	07-661-8319
美濃區	美濃成功店	07-972-1561	
屏東縣	屏東市	屏東建豐店	08-738-0106
		屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區			
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
台東縣	台東市	台東更生店	089-348-980

週一~週六 | 10:00~21:30 週日 | 10:00~18:00  
各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問或上官網查詢。

◆符號為加盟店 ▲符號為遷移後新址

★符號為新開幕之分店

宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外)滿三千元免運費(限配送一處一件)，請洽門市。

## 里仁好聚點