

# 里仁為美

誠信·互助·感恩

封面故事

食養力 打造慢老生活

小農菜籃

歲·稔·年·豐

里家故事

從門市到餐桌  
食品安全我把關

# CONTENTS

NO.59 2020.5



3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發

4 封面故事  
食養力 打造慢老生活

6 人生下半場的精采 從營養開始！

10 你，65歲了嗎？把握健康慢老4大重點

12 銀髮族健康飲食 你可以這樣做！

14 吃得好吃得巧 天天備餐好簡單！

16 小農菜籃 歲·稔·年·豐

18 好物首推 蔬活養生 健康方便食優選

20 里家故事 從門市到餐桌 食品安全我把關

22 里仁快訊 里仁連續3年榮獲「有機通路信賴品牌第一名」

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

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

封面圖片提供 gettyimages

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。



里仁



# 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法，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。









## 食養力 打造慢老生活

你，害怕老嗎？中年到熟年是一個進程，從在同學聚會中開始發現大家看近的東西會拿下近視眼鏡？到飲食瞻前顧後，怕太甜、過鹹或過油，什麼都不敢吃，又或者一日必須吞下不少藥丸來控制慢性病？老年來得比你想像的快，近在眼前，必須有所準備！

老化是自然現象，當步入銀髮世代後，有些身體與心理特徵會與年輕時不太一樣。只是，如何延續健康的身体、培養興趣或志趣，維持愉快的心情，一直健康慢老走下去，每個人都有不同方式。唯獨，維持好的飲食與行動力，才是不變的真理！

文／鍾碧芳 · 圖片提供／gettyimages

## 人生下半場的精采 從營養開始！

悠閒的退休生活即將展開，擁有財富及親友陪伴之外，銀髮族的健康格外重要！想從容地迎接老後生活、做你想做的事、去想去的地方，除了培養運動習慣，其實，每日攝取適當且均衡的營養更是關鍵！

文／鍾碧芳·攝影／石吉弘·圖片提供／shutterstock、gettyimages



銀髮族需要足夠的營養，以應付身體機能逐漸衰退所引發的生理需求。

**當**人生步入暮年，你希望擁有什麼樣的生活？能開心享受美食？自在愉快地四處旅遊？又或是與老伴及好友一起回憶過去的精采？想要健康的享受銀髮生活，除了做好心理上的準備，你還需要足夠的營養，以應付身體機能逐漸衰退所引發的生理需求！

### 65歲前勤保養 可減緩老化速度

65歲前沒有做好保養，老化的速度會比想像中快速。臺北榮民總醫院高齡醫學中心高齡

醫學科主任彭莉甯指出，雖然65歲開始就會覺得自己老了，但通常要到75歲之後，生理與心理上的改變才會逐漸顯現，包括視力、聽力的減退、骨骼肌肉力量的改變，以及消化系統如牙齒、食道、腸胃道等功能退化。在心理上，也可能有沮喪、憂鬱、暴躁等情緒不穩定的表現。

因此對於銀髮族生理與心理上的變化，以及可能伴隨而來的疾病，我們更應提前準備，適時調整飲食，才能符合身體的需求！





根據醫師的臨床觀察，將近九成的長輩都有營養不良的風險與狀況。

### 及早注意飲食 銀髮族健康養生的重點

「要健康養生的重點在於，及早注重飲食的內容。」彭莉甯從臨床上實際觀察，將近九成的老年人都有營養不良的風險與狀況。仔細詢問這些長輩平常怎麼吃的情況下，發現多半與牙齒、食物的製備以及家屬照顧等問題有關，「飲食上不夠量、不定時、偏食等，都是造成營養不足的原因。」

彭莉甯進一步表示，飲食及疾病與老年人的健康息息相關。尤其在老化過程中，營養占了相當的比重，卻又是容易被忽略的部分。好比說神經系統的退化，「過去醫界一直想找出如何不讓神經系統退化的方法，但目前看來藥物似乎沒有很大的用處，反倒是在食物上，有很多實證發現。多吃地中海飲食、DHA成分高的飲食，對腦細胞正常功能的維持有效。而且必須從相對健康時就要開始保養，才能延緩老化對於腦齡退化的衝擊。」

無獨有偶，一份針對台灣銀髮族的營養攝取狀況調查顯示，以下營養素攝取不足：超過76%的長者在鈣質、73%在維生素E、60%在維生素D，更有42%是熱量攝取不足。從事高齡居家照護多年的營養師林俐岑表示，「從

《國民營養健康狀況變遷調查2013-2016年成果報告》也顯示，銀髮族在六大類食物攝取上，包括乳品類、蔬菜類、水果類等都有不足的現象。而起因就來自於銀髮族的牙口狀況不好、味覺嗅覺退化、腸胃道消化吸收功能衰退等。」

「牙齒不好就影響咀嚼功能，飲食中的營養素攝取就會受限；胃口不好、消化變差也影響年長者對營養的吸收，這些狀況加乘下，營養便會失衡。」新竹悅意源心中醫診所中醫師李盈昌指出。

### 蛋白質、優質油脂一定要足夠！

適度調整年長者的飲食內容是有必要的，至於銀髮族的營養需求到底有哪些重點？根據衛生福利部國民健康署針對65歲以上銀髮族的飲食營養建議，每天的飲食中都必須含括六大類食物，且須含有蛋白質、脂肪及醣類等三



銀髮族想享受自主愉快的健康生活，營養是關鍵！



飲食及疾病與老年人的健康息息相關，適當且均衡地攝取六大類食物及營養素，才能達到健康老化的目的。

大營養素。彭荊甯表示，總熱量攝取是以個人體重估算每公斤30大卡為標準，但不同活動強度的年長者，建議量會約略不同。「而蛋白質則是最需要被強調的營養素，它的功能在於加強免疫力、以及可提升肌肉的質與量。一旦缺

乏，體力變差、免疫力也會下降。」

林俐岑也同意，銀髮族的蛋白質需求必須要增加。以一般成人蛋白質需求為0.8-1.5g/kg來看，身體虛弱或是肌肉量明顯不足如有肌少症的長輩，蛋白質需求量要增加到1.2g/kg才足夠。

此外，油脂與膳食纖維的分量也不能輕忽，李盈昌說。優質油脂來源如Omega-3、Omega-9可降低體內壞的膽固醇，避免腦神經退化，進而達到預防失智的目的。蔬菜中的膳食纖維與多種營養素與礦物質，更是維繫年長者健康不可或缺的來源。

如前所述，當身體機能逐漸衰退，飲食型態確實需要做些改變。但並非要吃得更簡單、更清淡，反而應該在飲食中增加營養的密度。在一餐中同時攝取優質蛋白質及好的油脂如紫蘇籽油、亞麻仁油、橄欖油等，以及各式蔬果。當食量減少，食物的質反而應該要增加。吃對！吃好！才能達到健康老化的目標。



攝取優質油脂可降低體內壞的膽固醇，避免腦神經退化、預防失智。





## 不同狀況 營養需求大不同



### 有慢性病的銀髮族

需留意高鹽、高糖、高碳水化合物的食物，減少對血壓、血糖、膽固醇的傷害。

若是有骨質疏鬆高風險的長輩，可多方補鈣，包括深綠色蔬菜如花椰菜、芥菜等都有豐富的維生素K2能幫助鈣質沉積在骨骼及牙齒等身體適當部位，也應多多外出曬太陽以獲得充足的維生素D，來幫助鈣質的吸收。若仍有不足，也可額外攝取含有鈣成分的營養保健食品，補足身體所需。



### 一般健康銀髮族

飲食方向應以均衡六大類食物為主，不要偏食，且維持良好的運動習慣。於白天時間多補充水分，且在運動後半小時內補充蛋白質食物，能有效預防老年後的肌少症。



### 有肌少症風險的銀髮族

應該增加蛋白質的分量，可多吃優質植物性蛋白質食物如黃豆及相關製品如豆漿、毛豆、豌豆等，再搭配負重運動，都有助益。

愛注意以上狀況喔！





身心健康人不老！

# 你，65歲了嗎？

## 把握健康慢老4大重點

### 重點 ① 好好吃、吃好好

隨著老化，難免有牙齦萎縮、牙周病、蛀牙等困擾，加上唾液的分泌不足，咀嚼與吞嚥也不如從前。擁有一副好牙與良好的咀嚼力，是延緩老化的第一步。

#### 你可以這麼做：

1. 養成細嚼慢嚥的習慣，每口食物最好咀嚼30～40次。透過咀嚼，讓唾液與食物充分融合。這麼做，也能減輕腸胃負擔。
2. 餐後立即潔牙，避免蛀牙及牙周病的發生。
3. 透過日常飲食的咬合並練習扣牙的動作來鍛練咀嚼肌，可以強化咀嚼力。

### 重點 ② 吸收好、代謝好

許多長者，常常一吃東西，就感覺到胃不舒服，易有脹氣、消化不良、便秘等問題。腸胃是人類的第二個心臟，腸胃功能衰退，直接影響營養的吸收。延緩消化道的老化，讓身體的吸收與代謝正常，人自然看起來不老。

#### 你可以這麼做：

1. 少吃油炸物、肉類等難消化的食物，多多補充來自蔬果的天然膳食纖維。另外，補充益生菌，增加腸道的好菌，也能提升腸道的代謝力。。
2. 增加運動量可以促進新陳代謝及腸道蠕動。腹肌力的鍛練，也能緩解便秘。
3. 多喝水能幫助身體代謝毒素與廢物。一口一口慢慢喝，隨時補充水分。





65歲，被稱為銀髮族的你，也許看起來不顯老，但記憶力與體力大不如前卻是事實。如何減緩「老」的步伐，還能踩著健康步履，持續人生的旅程？掌握這四大慢老重點，照顧好身心的變化，延緩老化腳步，享受精采生活！

文／鍾碧芳 · 圖片提供／shutterstock、gettyimages

### 重點 ③ 好好走、靈活動

銀髮族能夠隨心所欲叭叭走，甚至能登山健行，在於良好的活動力。在生活中以運動和飲食的對策，預防骨質疏鬆症、肌少症的發生，維持好的行動力，就能成功延緩老化。

你可以這麼做：

1. 維持正常體重，過胖會對膝關節造成負擔，影響行動力。
2. 多攝取鈣質、維生素D、維生素B12等營養素，以強化骨骼。
3. 增加肌肉量，可舒緩膝蓋的負擔。而優質蛋白質是增加肌肉量不可少的營養素。
4. 養成規律運動，儲存骨本與肌肉。建議有氧運動與肌力訓練要兼顧，且須循序漸進、量力而為。
5. 每天曬太陽10～20分鐘，可以協助體內維生素D3的轉化，增加骨本。

### 重點 ④ 心情好、吃得下

現在人工作忙碌，沒時間陪長輩們吃飯。缺乏家人陪伴的長輩，可能感到孤單而影響胃口。心理上做好老後的準備，能夠獨立生活，找到生活的重心，自然吃得下，活得好。

你可以這麼做：

1. 每週找親友聚餐，增加與人的互動與關懷。心情好，食慾也會好。
2. 找回年輕時的興趣，學一項新的技能，增加社交活動。
3. 主動做義工服務，為社會奉獻。找到自己的價值，也能擴展生活圈。



# 銀髮族健康飲食 你可以這樣做！

「吃」是影響老年生活品質的關鍵。有些長者認為「活了一輩子，還不知道怎麼吃嗎？」隨著根深蒂固的飲食習慣，反而錯失在一日三餐中增加健康的「食」機。想要吃得好又有營養，把握以下原則，從改變飲食觀念開始，儲備人生下階段的健康老本。

文／鍾碧芳·攝影／石吉弘·圖片提供／shutterstock



## 原則 ① 我的餐盤，一餐這樣配

依照國民健康署國人《我的餐盤》的建議，每天飲食必須包括六大類食物，並能滿足醣類、蛋白質、各類維生素、礦物質、膳食纖維等營養素。至於要掌握的原則相當容易，例如每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜要比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、堅果種子一茶匙等。

其中，對於銀髮族來說，蛋白質與鈣質營養最不可少。以蛋白質的消化與吸收來說，植物性比動物性蛋白質更適合長者的攝取。植物性蛋白質可由豆腐、納豆、天貝與其他豆類取得外，也可從各式堅果如核桃、杏仁、腰果等食物中獲得。如果有肌少症風險的長者，除正常飲食的攝取，也可從天然蛋白粉或蛋白補充飲中補足更多的蛋白質。

## 原則 ②

### 利用小技巧，吃得更營養

善用一些小技巧來提高每餐的營養密度。例如：煮一鍋含有堅果、蔬菜、全穀的炊飯。或用果汁機製作蔬果精力湯（不濾渣）、南瓜堅果飲，來補充不足的膳食纖維、蛋白質、脂質、維生素與礦物質。



## 原則 ③ 少碰精緻食品，多吃真食物

減少精緻食物的食用量，包括糕餅、白米飯、蛋糕等高升糖指數食物。選擇真食物（原形食物），以當季在地食材為主。最好是食用無基因改造的天然食品，並儘可能地選擇無農藥的有機栽種作物，不僅新鮮、風味佳、營養價值也較高。





#### 原則 4

#### 不偏食，少量多餐多變化

要健康老化，重要的是不偏食。因為六大類食物都有不同的營養素，均衡攝取各類維生素與礦物質，有助於降低慢性疾病的產生。但無須感受壓力，不用急於一天內達成，挑戰於一週內分批達到，也能得到相當的助益。

此外，若一餐食量少，又怕進食時間拖太長時，不妨將一天三餐分成多餐。多準備簡單的小點，如營養穀片、豆花或豆漿、銀耳湯等，也能獲得足夠的營養與熱量。

#### 原則 5

#### 改變烹調方式，口感多變化

多利用清蒸、水煮、燉、滷的方式烹調，取代油炸、煎、炒，可讓食物變得柔軟順口，還能保留更多營養。對於平日口味較重的長輩，可以薑黃、咖哩、八角等辛香料或者中藥材如當歸、枸杞等入味，甚至可以海帶、香菇等提鮮，促進食慾。

在食物料理上也可多做變化，例如蔬食沙拉可以加入水果做成的拌醬，如百香果、檸檬等。購買講究天然調味、無添加的醬料，為一成不變的菜餚增加不同口味。多了變化，飲食就多了趣味。



#### 原則 6 發揮巧思，減少烹調負擔

常常聽到長輩說「不想吃」或「我不餓」，除了生理上消化緩慢的原因，也可能覺得自己下廚很麻煩，又不想出門吃飯，久而久之，反而喪失吃東西的慾望。這時可發揮一些巧思，在家簡單做，豐富吃，找回對「吃」的興趣。

例如，不經常出門的長輩，可利用超市一次購足多種食材。每次料理時多烹煮一些，再分成幾餐份量，冷凍保存。用餐後覺得要收拾碗盤很麻煩，也可將多樣料理擺放在同一個餐盤上（如九宮格菜盤），就能減少要清洗的餐具數量。

至於一些全穀類主食如薏仁、糙米、紅豆等，也可事先泡水後再做蒸煮，或者利用快鍋、壓力鍋、悶燒鍋等器具燉煮，省時省力。

# 吃得好吃得巧 天天備餐好簡單！

要吃得營養健康，每天攝取到多樣的食物，才能顧全身體所需的營養素。但對怕麻煩的人，光聽到要採買、要備食就傷透腦筋。如何掌握吃得好、簡單烹調又能掌握營養呢？讓主廚告訴你。

文／鍾碧芳·攝影／石吉弘·拍攝協力／半畝塘－若詩山



**品牌主廚 吳明熹**  
亞洲植物飲食學院  
擅長銀髮族健康餐食設計

——餐按時吃、吃夠量、吃得均衡，才有健康的身體。只——是銀髮族可能會因為準備餐食太麻煩，而省略一餐不吃或只吃固定的食物，白饅頭或白麵條配上醬菜就打發一餐。或覺得自己煮得很單調、只吃自己喜歡的食物、數十年如一日的調味，都吃膩了。這個時候，只要在原本的飲食習慣上，利用一些備餐小技巧，就能吃出營養與健康！

掌握 澱粉+蛋白質+  
纖維質+油脂 原則，  
吃得健康又營養。



早餐

## 早餐吃得好 活力源源來

早餐是一天活力的來源，澱粉類主食可保護腸胃，占很重要的地位。若需低GI飲食，則可用糙米或五穀米、十穀米等來增加營養價值。

此外，一份優質蛋白質更不可缺少，主食簡單搭配可口的醃酵類醬菜或速凍即食的蔬菜（如毛豆莢），就能吃到優質的蛋白質與鈣質。最好再來一份低糖分的水果，增加纖維質的量，就是一份營養早餐。

## 午、晚餐一起備料 簡單料理就上菜

午餐則可用早餐吃剩下的米飯類，加上多樣季節時蔬，以少許健康油脂拌炒成炒飯或炒麵，並以簡單自製涼拌菜作為前菜。這麼吃，既營養、口感清爽又豐富。

趁午餐備餐時，一併處理晚餐要吃的時蔬類食材，晚餐只要煮食即可。一天下來，可以吃到5種以上的蔬果，養成好的飲食習慣，就能打造健康慢老的體質。



午、晚餐





假日  
豐盛吃

### 悠閒假日，與親友共享美好食光

閒暇的假日，與家人外出聚餐，或在家自行料理，吃飯人口變多，可以準備多道菜，和家人共享美好食光。這時，最好選擇或準備週間沒機會吃到的食材種類，可以增加不同蔬果的營養。

同時，長輩平日的口味可能因味覺衰退而越吃越鹹不自知，和家人一起吃飯，除了增進食欲，也可以藉此調整自己的口味。

### 讓餐食多變化的好幫手

善用容易保存的廚房食材備品，自己動手做料理！

**主食（澱粉）類：**麵條、粥品（即時粥）、多穀米、即食麥片。

**配菜類：**冰箱常備的冷凍毛豆莢、綜合蔬菜。罐裝、醃漬類醱酵食品如玉米粒、泡菜、海苔醬等。乾貨類如海帶芽、香菇、腐竹、昆布等。

**調味料類：**天然醱酵的醬油及其他各式調味醬，如豆瓣醬、辣椒醬、風味醬、胡麻醬、素肉燥。

主廚食養小tips

吃巧也吃到  
新鮮美味



#### 選對食材是吃得巧的關鍵

挑選有機生鮮食材、高優質油品、鹽品、醱酵保存食的對味組合，就能讓美味加分。善用如橄欖油、苦茶油、紫蘇籽油等優質油品，拌炒或涼拌，讓料理口味更多元。而天然醱酵保存食，如泡菜、豆腐乳等，可為菜餚增加不同風味。



#### 讓食物看起來好吃的秘訣

每個蔬菜煮熟的程度不同，因此烹調順序很重要。建議將煮不爛的食材先下，若有綠色蔬菜類，最後再下鍋，才不會整鍋顏色變調、蔬菜太軟爛。



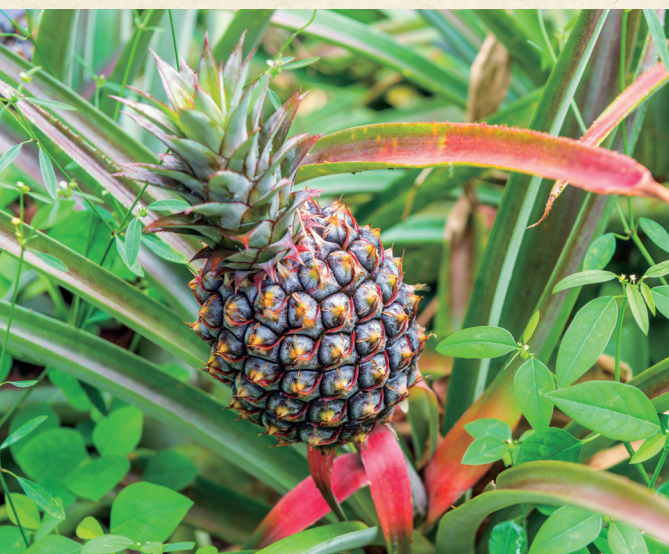
#### 全食物利用的高湯

有機蔬果的外皮，其實含有豐富的營養。善用料理中需去除的蔬菜梗、高麗菜頭與外葉、甚至是泡過香菇的香菇水等，都可以拿來熬煮高湯，既保有食物的甘甜原味與營養，也是天然的調味劑。



銀髮族食養很簡單  
食譜建議





# 歲 · 稔 · 年 · 豐

毛豆莢



毛豆為八分熟的大豆植株，外皮鮮綠帶有細小絨毛，故稱毛豆(莢)。

4～6月是毛豆盛產期，趁鮮多吃，可以補充植物性蛋白質。

**料理指南：**毛豆莢趁新鮮汆燙，淋上好油調拌，就是一道美味料理。

絲瓜



產季為5～8、9月，夏季餐桌消暑必備的蔬菜。

去皮後，切成片狀或滾刀塊，用蒸或炒或燉的方式料理。慢慢出汁的絲瓜，鮮甜滑嫩味美。由於性寒，建議加入薑絲料理。

**挑選指南：**外皮較細緻，無粗糙的顆粒感，有沉甸手感。

春天播下的種子，到夏天結果成熟，農友們歡欣收成樹上、土地的瓜果蔬菜，邀您享用當令的幸福蔬果！

文／編輯部 版面設計／洪思齊·蔬果攝影／石吉弘 圖片提供／里仁



### 綠蘆筍



5月正值綠蘆筍產季之初，為炎夏解暑的節氣好蔬。富含微量元素及胡蘿蔔素、高蛋白、維生素等營養，有益健康。口感清甜多汁、纖維細緻。

**挑選指南：**外型飽滿筆直，避免挑選水分流失的枯萎蘆筍。

### 黑木耳



來自純淨無汙染環境生長的黑木耳，朵朵碩美肥大，富含水分與膠質。口感柔嫩滑口，涼拌或炒或煮湯皆宜。食用新鮮木耳，補充膳食纖維與微量元素，也是全家人補鐵、補鈣的好食材。

**挑選指南：**外型完整、觸感柔韌，略有厚度者為佳。

### 木瓜



外型長橢圓形，果肉橘黃色，散發淡淡果香，是台灣餐桌常備水果。5～9月是盛產期，此時的果肉甜，營養豐富。放熟吃或打果汁喝，能促進腸胃蠕動、幫助消化。

**挑選指南：**依個人喜好，挑選全熟或帶點青黃色澤的熟度，放2～3天後食用。

### 金鑽鳳梨



甜度、風味及口感佳，深受國內外市場青睞。果肉為黃色或金黃色，肉質細緻、甜度高，鮮美多汁，香氣足。吃起來爽口芳香，除了鮮食，也可拿來入菜。

**挑選指南：**果實結實飽滿，無裂縫、碰傷，果目明顯突起，有重量感，濃郁果香為佳。

### 桃接李



用桃樹嫁接李樹所生的李子，顆粒小，但營養豐富，酸甜可口，香氣十足。成長期偏愛日照，成熟的果實，表皮薄而紅透，不酸澀。果肉淡黃色，酸甜適中，非常開胃。

**挑選指南：**挑選果皮偏紅有光澤，肉質軟，但有彈性的為佳。

### 龍鬚菜



為佛手瓜的幼芽，即其莖部頂端嫩葉及曲捲的葉鬚部分。膳食纖維、鐵和鋅含量高，是優質的養生蔬菜。趁新鮮料理，可嘗到甜美及脆嫩口感。

**保存指南：**買回儘速料理，否則容易隨時間失水，造成纖維老化。



# 蔬活養生 健康方便食優選



充滿生命的土地禮物，無添加食品的用心研發，顧身養生的補給，最重要的是方便即食。

文／編輯部·視覺設計／洪思齊·攝影／石吉弘



## 高優活彩虹蔬果活力沖泡飲

一杯精算蔬、果、穀、芽六大黃金比例的純淨精力湯。近40種蔬果、穀物及草本營養，又添加芽孢乳酸菌，讓營養吸收更全方位。沖泡方便的隨身包，適合外食族、銀髮族補充蔬果營養。



## 乳清蛋白（麥芽牛奶口味）

補充高蛋白的營養品，適合健身運動族及需補充優質蛋白質人士。隨身包每份含20g蛋白質，及含益生菌與木瓜酵素，讓蛋白質的消化與吸收，達到最佳效果。





### 玉米濃湯

天然食材原料，除了甜玉米，還添加了南瓜、紅蘿蔔、燕麥等增加口感與營養素，完全不使用人工甜味劑、色素、香精等添加物。即沖即飲的暖心湯品，喝得到玉米的天然甘甜與濃醇口感。



### 恆誠有機老茶

來自竹山恆誠有機茶園，是通過慈心驗證的安心好茶。製茶職人以經驗及古法製茶，讓老茶呈現自己的韻味。茶湯金黃透澈，入喉溫潤醇厚，茶香沁鼻而來。茶包式包裝，方便隨時品茗。



### 養生四神粉

養生四神食材與薏苡仁，營養更豐富。經過完整熟化後，能和水充分調合。聞得到四神的香醇氣味，帶有淡淡清香和鹹味，口感濃厚，單純卻不單調的口味，適合全家大小食用。



### 有機去籽蜜黑棗乾

法國Agen產區限定有機蜜黑棗，皮薄肉質厚，富含膳食纖維。天然酸甜味，口感軟Q柔韌。手工去籽，食用好安心，是上班族的健康點心或銀髮族營養補充的首選。



### COCO XIM 有機椰子水

多國有機認證 100% 椰子原汁，無添加糖及防腐劑，製程保留椰子的營養及現剖椰子般的新鮮滋味。口感鮮美、零脂肪、低熱量，是注重健康人士的飲品首選。

### 黑白胡椒玫瑰岩鹽

喜馬拉雅山玫瑰岩鹽、白胡椒與馬來西亞香氣十足的黑胡椒，是味覺與嗅覺兼具的100%天然調味品。無添加人工甜味劑，沾食或醃料使用，能為料理增添多層次風味，是健康調味的新選擇。







## 從門市到餐桌 食品安全我把關

零售通路是消費者採買食品的主要場所，依法規定必須設置「食品管理衛生員」（簡稱管衛員）監控食品安全衛生。里仁的管衛員除須具備食品安全素養、熟識產品知識，更需要服務熱忱，扮演消費者與門市、食品生產者間的重要橋梁。

文／鍾碧芳·攝影／張季禹



定時監測冷藏／冷凍櫃溫濕度



明確標示有機蔬果原產地



早上是里仁內湖門市的進貨時間，店長雅慈熟練地確認進貨商品與數量。仔細檢核冷藏庫與冷凍庫的溫度後，她在溫度紀錄表上寫下溫度並簽名負責，接著掀起前一晚為了保持蘋果、奇異果等生鮮蔬果鮮度而蓋上的布套，逐一檢視蔬果的品質。

### 門市的衛生股長 做好每天都要做的事

冷藏、冷凍商品檢視妥當後，雅慈前往乾貨區，再次確認進貨商品是否遵照先進先出原則陳列；並查看乾貨食品的標示與效期是否清晰可辨、瓶罐有無凹損或真空食品有無破損。當然！也不能遺漏小倉庫中，食品與用品分區儲放是否確實。

「食品管理衛生員是門市食品安全的當責者。在沒有取得管衛員資格之前，我不會注意那麼多食安方面的細節，現在卻會思考：一個被信任的店家，該在哪些細節上贏得消費者的信賴。」雅慈微笑地說。

兩年多前，雅慈接受了里仁內部的食品管理衛生員訓練，再次豐富了自身的食安智識。她說：「其實管衛員的工作內容，是我在里仁門市工作十年來每天都在做的事。差別在於當值管衛員時，必須擔負類似衛生股長的角色。除了詳實細緻確保門市食品在存放與倉儲管理

上，都符合政府與公司所要求的《食品安全監測計畫》規範外，也換位思考，進一步了解消費者在意哪些食品的衛生與安全。」

例如深受消費者喜愛的臭豆腐，門市人員在冰箱設置一個臭豆腐專用的密封盒，避免臭豆腐氣味沾染到其他食品。真空包裝的米，容易因上下疊放摩擦導致真空失效，倉儲擺放時，就多放一層硬紙板隔開保護。遇到效期短的食品，門市也會主動提醒消費者。多一點細心的考量，消費者就會感受到里仁待人著想的貼心。

### 走在法規前 用專業智識管理食安

「里仁早在20年前，就對上架食品的原料、製程訂定相當嚴謹的食安規範。在門市人員食品安全知識的訓練上，每年進行線上、線下的食安課程培訓外，也安排秘密客來做內部稽核。這樣謹慎的態度，就是為了落實讓消費者安心的承諾。」品保課專員陳怡靜說。

在里仁門市裡，食品安全的努力早已深化在平日的工作中。自從政府頒布法令規範以來，多數的里仁門市配置了2～3位具備管衛員資格的店員。未來里仁也將持續提升服務質量、加強培訓，目標是每位店員都要取得管衛員資格，以熱忱的服務傳遞專業的食品智識，回應消費者對里仁的信賴與支持。

## 食品管理衛生員都在做什麼？



消費者與食品生產者間的橋梁

#### 一般常溫食品及蔬果

1. 檢查有效期並掌握先進先出原則。
2. 明確標示進口蔬果品名及有機原產地。
3. 逐一檢查蔬果，剔除耗損並集中管理。
4. 保持販賣、貯存食品設施及場所清潔，並保持通風。

#### 冷藏／冷凍食品

1. 每4小時監測溫濕度：維持冷藏櫃7°C以下、冷凍櫃-18°C以下。
2. 檢查有效期並掌握先進先出原則。
3. 不合格食品分區管理。

#### 倉儲空間

食品與用品分類貯放於棧板或貨架上，並保持通風。設置有效防止病媒侵入的設施。





## 里仁連續3年榮獲康健雜誌讀者／網友票選 「有機通路信賴品牌第一名」

文／編輯部 · 圖片提供／里仁



誠信當道，里仁相信「誠信互助」是社會進步的推手。感謝廣大消費者的支持與肯定，里仁連續3年榮獲康健雜誌讀者及網友票選「有機通路信賴品牌第一名」。感謝每一顆真實善良的心與里仁一起守護土地元氣、保護海洋生態。里仁會持續努力，以「誠信互助感恩」的理念為社會注入良善美好。

## 里仁暖心捐贈 呼籲社會一起為防疫英雄加油打氣！

3月下旬全球疫情嚴峻，回台旅客大幅增加，里仁暖心捐贈20箱胡蘿蔔綜合果汁給桃園機場疾管署檢疫站的檢疫人員，慰勞他們連日的辛苦。

4月里仁發起「你買我捐」活動，呼籲社會大眾一起為防疫英雄加油！短短20多天，里仁及消費者共同捐贈了近10萬顆有機蘋果與約7萬瓶飲品，送給全台31家收治醫院的97,000多位醫護人員。里

仁員工與消費者還親手繪製了手工卡片，寫下對防疫英雄最深的敬意與感謝。字裡行間的暖心關懷，讓醫護人員感動地說：「我們收到的不只是這些物資，還有很大的支持力量！」





# 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：86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

- 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

確實的後續  
評鑑追蹤！

### 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

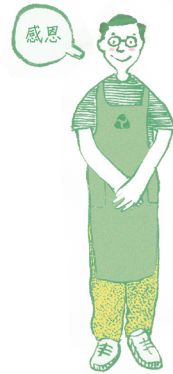


## 每一天，更安心的選擇！

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



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
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
		中和興南店	02-7729-5788
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	永和區	永和永貞店	02-2929-3769
	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
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268

北部地區			
新竹市	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
		竹北道禾店	03-621-3918
	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	
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
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444

南部地區				
台南市	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	
	安南區	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		後昌莒光店	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