

必要な品を 必要なだけ お届けします!!

サンフード旬菜だより

第14号

ご注文はこちらへどうぞ
TEL 0183-72-1155
FAX 0183-73-8818

花粉症の予防と対策

いまや日本人の3人に1人が花粉症で「国民病」とまでいわれている深刻な状況、さらに今年は前年の2~7倍もの花粉飛散量と予測されています。東北地方では、4月上旬~中旬がピークとなる見込みです。

何か対策はないものかと、食生活を改善したり、注射を打ったり、マスクを替えてみたり…。これといった予防策がないのも厄介な点です。

食生活に注目すると、欧米化した食事よりは、昔の日本的な食事のほうが症状をやわらげるのではないかとされています。

また、免疫力を高めるためにヨーグルトを食べるのも良いそう。睡眠をよくとり、お酒やタバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要なことです。ちなみに、日本全国でスギ花粉の飛散が少ない北海道北部や沖縄では、スギ花粉症の人はほとんどいないそうです。

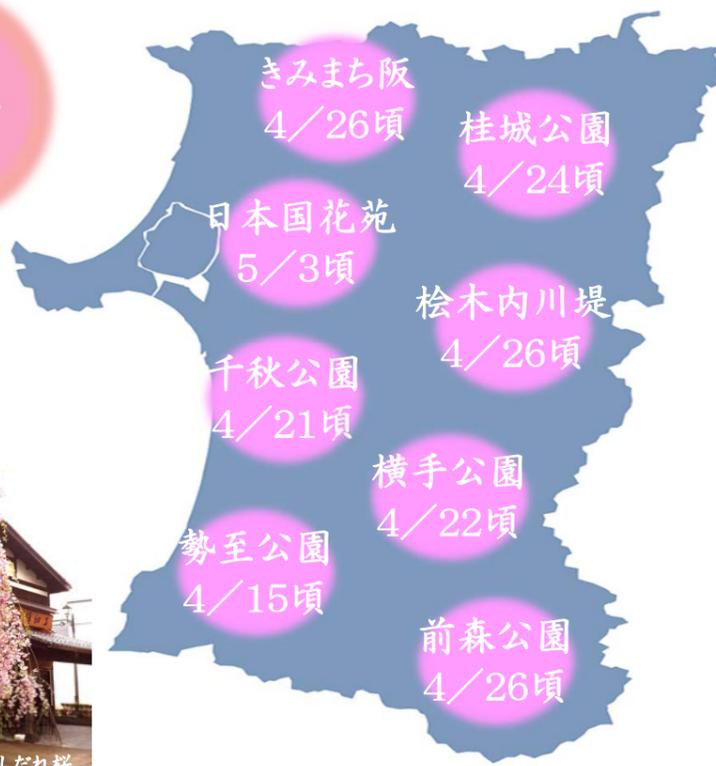
参考文献「花粉症環境保健マニュアル」環境省



桜開花予想



仙北市角館のしだれ桜



ハーブ紹介コーナー
今月は **バジル**



青じそに似た独特の香りが好まれるバジルは、ガン予防の効果があるとされるβ-カロテンが豊富です。トマトとの相性がよいのでピザやパスタなど、イタリア料理に欠かせないハーブですが、タイ料理などにも使われています。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

平成25年
2013年

4月

卯月 April



5月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

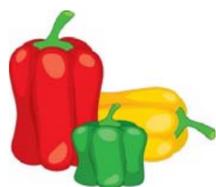
【臨時休業のお知らせ】4月29日(昭和の日)は、注文受付・配達ともに休業させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
31 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 清明	6 先負
7 仏滅 【市場休み】	8 大安	9 赤口	10 先負 【市場休み】	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝 【市場休み】	15 友引	16 先負	17 仏滅 土用入り	18 大安	19 赤口	20 先勝 穀雨
21 友引 【市場休み】	22 先負	23 仏滅	24 大安 【市場休み】	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先負 【市場休み】	29 仏滅 昭和の日 【市場休み】 サンフード臨時休業	30 大安	1 赤口	2 先勝 八十八夜	3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日

◆このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。 ◆【市場休み】の日は、入荷がありません。

©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2013年3月31日)

おすすめ品



野菜と果物
サンフード

<http://aktsunfood.com/>



☎(0183) 72-1155