

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62号

ご注文はこちらへどうぞ (営業所:湯沢市関口)

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

## 旬の味 アスパラ



明治以降、日本に広まり食べられるようになりました。緑のほか白や紫もありますが、どれもビタミンが豊富です。また、美肌効果の高い、アスパラギン酸が含まれていることで有名です。むくみ解消や疲労回復の効果もあり、免疫力のアップにもつながります。



## 桜開花予想 2017

気象庁の予想では、平年並みの開花日となる見込み。

千秋公園(秋田市) 4/17  
 桧木内川堤(角館) 4/24



弘前公園(弘前市) 4/21  
 北上展勝地(北上市) 4/19  
 日和山公園(酒田市) 4/11

### 健康豆知識

### ~体温アップで免疫力アップ!!~

体温は代謝や免疫力と密接な関係があり、体温が下がると代謝も免疫力も低下すると言われています。

代謝が低下すると、疲れやすくなる、肌が荒れる、免疫力が低下する、太りやすくなるなど、体に多くのデメリットをもたらします。

そのため、1日1回、体温を1℃上げる行動を取り入れることが大切。朝、白湯を飲んだり、湯たんぽで体を温めると体温アップに効果的です。



### 4月29日(土・祝) 昭和の日

「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」という祝日です。



3月						
日	月	火	水	木	金	土
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

2017年

# 4月

平成29年  
 卯月

5月						
日	月	火	水	木	金	土
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	2	3

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

◆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 2017年3月31日)

### お楽しみ券

この券を切り取り、5枚集めて営業スタッフへお渡し下さい。オレンジ3ヶと交換いたします。

サンフード旬菜だより No62 (2017.04)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

### 野菜と果物

# サンフード

ブログ



<http://aktsunfood.sblo.jp/>



0183-72-1155