

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67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 梨(なし)

梨は弥生時代から食べられてきた日本古来の果物で、江戸時代には品種改良も行われていたそうです。



なしの90%は水分で、ビタミンは含まれますが少量です。そのかわり消化酵素を多く含み、肉類のタンパク質を分解する作用があります。その他、利尿作用、解熱作用などの薬効があります。

### ～梨のコンポート～

【材料】 梨 2ヶ  
さとう 150g  
レモン汁 大さじ2  
水 300cc

【作り方】  
梨を1cm厚の輪切りにし、鍋に材料を加え、20分くらい煮ます。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします。



## うどんエキスポ 2017

9月30日・10月1日

湯沢市役所駐車場



今年は北海道から沖縄まで19店舗が参加。

注目度No1は、初出場の「沖縄そば」!!

日本全国からご当地うどんが集結し、お客様の投票によってナンバーワンうどんを決めるよ。このイベントでうどんを食べる時に必要なチケットは、市内チケット販売店、コンビニで買えるほか、ネット購入もできるよ。



健康豆知

### ～スポーツの秋～

過ごしやすい気候になってきたら、骨粗鬆症や生活習慣病の予防になる「運動」を始めるチャンスです。脂肪を燃焼させる有酸素運動は、血糖値を下げる効果があります。ウォーキングや筋力トレーニングは、代謝をアップさせるほか、将来寝たきりになることを予防できます。



8月						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	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

2017年

# 9月

平成29年  
長月

10月						
日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安 二百十日	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 白露	8 赤口	9 先勝
【市場休み】 サンフード休業日						
10 友引	11 先負 二百二十日	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
17 先負	18 仏滅 社日 敬老の日	19 大安	20 友引 彼岸入り	21 先負	22 仏滅	23 大安 秋分 秋分の日
【市場休み】 サンフード休業日	【市場休み】 サンフード休業日					【市場休み】 サンフード休業日
24 赤口	25 先勝	26 友引 彼岸明け	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			

◆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8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 No67 (2017.09)

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