

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71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

～最も 栄養価の高い果物～

アボカド



メキシコ原産で、日本には大正時代に伝わったアボカドですが、当時は定着せずに、平成に入ってからの健康ブームによって輸入量が増大しました。ビタミンや食物繊維が豊富で「森のバター」とも呼ばれるアボカド。注目すべきは、不飽和脂肪酸(オレイン酸)で、

- ・糖の吸収を抑制する
- ・悪玉コレステロールを減らす
- ・ナトリウムを排出する

などの効果があります。

まぐろとアボカドを和えて、ご飯にのせた「ボキ丼」

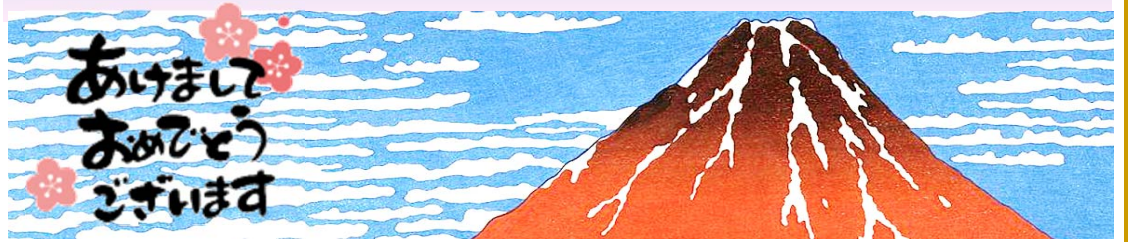


【材料】

- まぐろ
- アボカド
- しょうゆ
- さとう
- ごま油
- 小葱

1年の始まりを告げる「初日の出」を拝みに出かけませんか？

初日の出とは、1月1日の日の出のことで、一年に一度の最初の夜明けで『めでたい』とされており、初日の出を拝む慣習は、明治以降に盛んになったと言われています。海や山はもちろん、展望台や高台のお寺や神社などもおすすめです！秋田県内では、十和田湖や寒風山がスポットになっていて、朝7:00頃に日の出を迎えます。



健康豆知識

～寒い季節を乗り切る工夫～

冷え性の方には辛い季節ですね。対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。肌着は、体のフィットするものを身に付け、スパッツを併用すると体感温度が1℃アップします。腹巻は、内蔵を温め血流をよくします。足首には動脈が通っているため、覆うことでポカポカ感を得られます。



2017年12月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	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	2	3	4	5	6

2018年

1月

平成30年
睦月

2018年2月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	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	1	2	3

日	月	火	水	木	金	土
31 赤口 大晦日	1 先勝 元日 【市場休み】 サンフード休業日	2 友引 【市場休み】 サンフード休業日	3 先負 【市場休み】 サンフード休業日	4 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	5 大安 小寒	6 赤口
7 先勝 【市場休み】 サンフード休業日	8 友引 成人の日 【市場休み】 サンフード休業日	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引 【市場休み】 サンフード休業日	15 先負	16 仏滅	17 赤口 土用入り 【市場休み】	18 先勝	19 友引	20 先負 大寒
21 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	22 大安	23 赤口	24 先勝 【市場休み】	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安 【市場休み】 サンフード休業日	29 赤口	30 先勝	31 友引 【市場休み】	1 先負	2 仏滅	3 大安 節分

◆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。

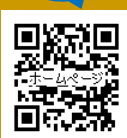
©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2017年12月31日)

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 No71 (2018.01)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

707



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



0183-72-1155