

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72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

～皮をむきやすく、甘くて、食べやすい～

みかん

ビタミンCだけじゃない
みかんの効用



みかんの黄色成分である「βクリプトキサンチン」は、

1. 抗酸化力が強く、発ガン抑制効果があります。
2. 骨形成を促す成分が含まれ、骨粗鬆症の予防につながります。

同じくみかんに含まれる「ペクチン」は、

1. コレステロールを分解し、毛細血管を健全にします。
2. 動脈硬化や高血圧の予防に効果があります。



犬っこまつり 2/10~2/11

メイン会場は、湯沢市総合体育館周辺になりました



冬花火(10日 午後7時30分～)

《イベント案内》

- 雪上ドッグラン
- 犬っこ細工体験
- 稲庭うどん振る舞い
- 犬っこお祓い
- 犬っこカフェ
- 納豆汁振る舞い

～凝り固まった冬の体にストレッチ～

体の硬さには筋肉の中のコラーゲンが関係しており、コラーゲンは、全身の細胞や組織の間においてクッションの働きをします。ところが、運動不足だったりするとコラーゲンに糖がまとわりついて伸びにくい筋肉に変質してしまうのです。この現象は、全身の老化を加速する原因と考えられていて、改善するにはストレッチが有効です。ストレッチをすることでコラーゲンを製造する細胞が活性化します。柔軟性を高めることは、いわば全身の筋肉を若返らせることなのです。



健康豆知識

1月						
日	月	火	水	木	金	土
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	3

2018年

2月

平成30年
如月

3月						
日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安 節分
4 赤口 立春 【市場休み】 サンフード休業日	5 先勝	6 友引	7 先負 【市場休み】	8 仏滅 針供養	9 大安	10 赤口
11 先勝 建国記念の日 【市場休み】 サンフード休業日	12 友引 振替休日 【市場休み】 サンフード休業日	13 先負	14 仏滅 聖バレンタインデー	15 大安	16 先勝	17 友引
18 先負 【市場休み】 サンフード休業日	19 仏滅 雨水	20 大安	21 赤口 【市場休み】	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	26 大安	27 赤口	28 先勝 【市場休み】	1 友引	2 先負	3 仏滅

◆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 2018年1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 No72 (2018.02)

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