

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78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

～生産量日本一は熊本県～

トマト



低カロリーで栄養豊富!
今が旬です!

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。更に注目されているのが、カロテノイドの仲間であるリコピンやβ-カロテン。私たちは酸素がなければ生きていけません。酸素には細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こす作用があることがわかってきたので、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンに期待が集まっているのです。

チーズトマト納豆

＜材料＞

- プチトマト 6個
- クリームチーズ 50g
- 納豆 2パック
- 青じそ 6枚
- しょうゆ 大さじ1



＜作り方＞

半分に切ったプチトマトと材料を混ぜ、しょうゆをかけます

8月11日(土)は

山の日

2016年から始まった祝日で「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」

～山の日記念登山やイベント開催されます～

◆鳥海山 矢島口登山

由利本荘市矢島 8/11 朝7時30分 登山開始

◆白神山地 エコツアー

山本郡藤里町 8/11 朝7時30分 登山開始



健康豆知識

～座りっぱなしだと、動脈硬化が早まる?～

通勤の車、職場でのデスクワークなど、座り続けている時間が長ければ長いほど、血流が悪くなり、動脈硬化や心血管疾患のリスクが高まるといわれています。30分から1時間に一度は立ち上がって、ストレッチを行ったり、少し歩いたりするとよいでしょう。会社では、階段を使う、近い距離は車でなく歩くなど、ふだんから意識的に体を動かすことが大切です。座っている状態でも、こまめに足首を回したり、つま先やかかとを上下に動かすように心がけましょう。



7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

2018年

8月

平成30年
葉月

9月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	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	29
30	1	2	3	4	5	6

日	月	火	水	木	金	土
29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先勝 土用の丑	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安 七夕絵どろう祭り 【市場休み】 サンフード休業日	6 赤口 七夕絵どろう祭り	7 先勝 立秋 七夕絵どろう祭り	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 先勝 山の日 《臨時営業》
12 友引 【市場休み】 《臨時営業》	13 先負	14 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	15 大安 【市場休み】 サンフード休業日	16 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	17 先勝	18 友引
19 先負 【市場休み】 サンフード休業日	20 仏滅	21 大安	22 赤口 【市場休み】	23 先勝 処暑	24 友引	25 先負
26 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	27 大安	28 赤口	29 先勝 【市場休み】	30 友引	31 先負	1 仏滅 二百十日

◆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 2018年7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ケと交換いたします。

サンフード旬菜だより No78

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