

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79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

～H28年生産量日本一は千葉県～

いものこ

免疫力を高める!
今が旬です!



独特のめめりは、ガラクトサンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があり、免疫力を高める働きがあります。漢方では、里芋は肝臓、腎臓を補益するといわれています。また、めめりの中にはムチンという物質が含まれていて、常食していれば、便秘の解消にも効果を発揮します。糖尿病には、煮たものを朝晩適量食べると効果的だとも言われています。

いものこの煮ころがし

《材料》

- いものこ 4個
- 青ねぎ 1本
- だし汁 100cc
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1



9月24日(月)は
中秋の名月

お月見を楽しもう!

「中秋の名月」とは、旧暦の8月15日の夜に見える月のことを指します。中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」と呼ばれることもあります。

満月前後の月はとても明るく、見ごたえがあります。

晴れていれば、美しい中秋の名月を楽しむことができます。



健康豆知識

～緑茶のテアニンが心を鎮める～

以前から、緑茶にはリラックス効果があるといわれてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が、さまざまな効果をもつことがわかってきています。テアニンは、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。



8月						
日	月	火	水	木	金	土
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	31	1

2018年

9月

平成30年
長月

10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 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅 二百十日
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安 白露
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
9 赤口	10 友引	11 先負 二百十日	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
16 友引	17 先負 敬老の日	18 仏滅	19 大安	20 赤口 彼岸入り	21 先勝	22 友引
【市場休み】 サンフード休業日	【市場休み】 サンフード休業日					
23 先負 秋分・社日 秋分の日	24 仏滅 振替休日	25 大安	26 赤口 彼岸明け	27 先勝	28 友引	29 先負
【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 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
【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 2018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ケと交換いたします。

サンフード旬菜だより No79

野菜と果物

サンフード

ホームページ ブログ

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

0183-72-1155