

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80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

～生産量日本一は和歌山県～

## かき

柿を食べると医者いらず!  
今が旬です!



柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く健康食品として非常に優れていると言われています。  
カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。  
ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含まれていて、疲労回復、かぜの予防に効果があります。

### 柿のコンポート

＜＜材料＞＞

柿 5個  
水 100cc  
はちみつ 大さじ1  
レモン汁 大さじ3

＜＜作り方＞＞

角切りにした柿に、水、はちみつ、レモン汁を加え、20分ほど煮るだけです



## 由利本荘市 ～紅葉情報～

いずれの地域も紅葉の見頃は、10月中旬から10月下旬となります

### ◆法体の滝(ほったいのたき)

由利本荘市鳥海町百宅

### ◆竜ヶ原湿原(りゅうがはらしつげん)

由利本荘市矢島町祓川

### ◆八塩いこいの森

由利本荘市東由利田代字深山



### 健康豆知識

### ～きれいな姿勢で歩く～

きれいな姿勢で颯爽と歩くと、自然に歩幅が広がります。歩幅が広がることで、より多くの筋肉が使われ脂肪燃焼効果がアップします。さらに効果を高めたい場合は、いつもより速く歩くこともおすすめです。速い歩きと普通の歩きを交互に取り入れることで、筋肉や持久力を高めることができます。よい姿勢を心掛けることが、効果的なセルフメンテナンスにつながります。



| 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  |

2018年

# 10月

平成30年  
神無月

| 11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 | 29 | 30 | 1  |

| 日                           | 月                                     | 火        | 水                           | 木     | 金     | 土            |
|-----------------------------|---------------------------------------|----------|-----------------------------|-------|-------|--------------|
| 30 仏滅                       | 1 大安                                  | 2 赤口     | 3 先勝<br>【市場休み】<br>サンフード休業日  | 4 友引  | 5 先負  | 6 仏滅         |
| 7 大安<br>【市場休み】<br>サンフード休業日  | 8 赤口 寒露<br>体育の日<br>【市場休み】<br>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<br>【市場休み】<br>サンフード休業日 | 15 先負                                 | 16 仏滅    | 17 大安<br>【市場休み】<br>サンフード休業日 | 18 赤口 | 19 先勝 | 20 友引 土用入り   |
| 21 先負<br>【市場休み】<br>サンフード休業日 | 22 仏滅                                 | 23 大安 霜降 | 24 赤口<br>【市場休み】<br>サンフード休業日 | 25 先勝 | 26 友引 | 27 先負        |
| 28 仏滅<br>【市場休み】<br>サンフード休業日 | 29 大安                                 | 30 赤口    | 31 先勝                       | 1 友引  | 2 先負  | 3 仏滅<br>文化の日 |

◆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9月30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 No80 (2018.10)

ホームページ

野菜と果物  
**サンフード**  
<http://aktsunfood.com/>

707



☎0183-72-1155