

10月号 第11回

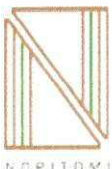
「食欲の秋」

この言葉は どうして生まれたのか
まったく根拠が無いわけではありません。
秋は様々な植物にとって実りの季節です。
また肉や魚の収穫時期も秋に集中しており
要は美味しいものがある季節なのです。
人は美味しいものに脳が刺激されて
“お腹がすく”という体の仕組みになっています。
また夏バテで弱った体調の回復
冬に備えて栄養を蓄えるなども...

★ 秋に旬を迎える食べもの

- その1 秋刀魚 ... 肉よりあっさりして食べやすい
- その2 秋なす ... 旬の食材であり、体を冷やすのは
残暑にうってつけ!!
- その3 さつまいも ... ビタミン豊富
女性にオススメ
- その4 かぼちゃ ... カロチンで風邪予防
- その5 米 ... 新米

食欲の秋を満喫しましょう!!



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL : 0944-74-1000
HP : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 華井・堤