

# 2月

第39回

寒い中にも春の足音が聞こえてくるような今日この頃、  
「梅一輪一輪ほどの暖かさ」と申します。

1月号でご紹介した食事の合言葉「まごあやさしい」

- ① 豆類(みそ等の大豆加工品含む) … コレステロールを減らす作用
- ② ごま、アーモンド、ピーナッツ、くるみ、ぎんなん … 抗酸化栄養素
- ③ あかめ、ひじき、のり、昆布、もずく(海藻類) … 新陳代謝を活性化
- ④ 野菜全般 … 1日の摂取量350g(※目安)[ $\frac{1}{3}$ は緑黄色野菜、 $\frac{2}{3}$ は淡色野菜を]
- ⑤ 魚類 … 少なくとも週に3回程(可能であれば毎日こまめに摂ることをおすすめ)
- ⑥ しいたけ、しめじ、まいたけ、エリンギ … 食物繊維が豊富、カロリーが低い
- ⑦ 芋、さつまいも、里芋、こんにゃく … 皮付で加熱することでうま味や栄養が逃げにくくなる

～ひじきの煮物～

ひじき、大豆、油揚げ、にんじん、しいたけ、こんにゃく  
★5種類が入っています♡!

少しずつ「まごあやさしい」を食事に取り入れてみては  
いかがでしょうか。

これを意識するだけで、簡単に日々の  
食生活を改善できますよ♡

春とはいえ、まだまだ寒い2月です。  
どうかご自愛専一にてお過ごしください。



NORITOMI

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

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開・金納