

霖雨の頃、あじさいだけは喜んで七色の花を咲かせておりますが、
お変わりなくお過ごしのことと存じます。

6月といえば「赤い宝石、初夏のさくらんぼ」。旬の短い果物です。

「さくらんぼ」は、^{おうとう}桜桃と呼ばれるそうです。

さくらんぼに含まれる栄養・・・女性の強い味方!!

疲労回復、貧血予防、アンチエイジング、紫外線対策、むくみ予防といった
効果が期待できます。

☆疲労回復・・・フェン酸、リンゴ酸、ブドウ糖、果糖をバランスよく含む
初夏の疲労回復にはピッタリ!!

☆貧血予防・・・鉄分含有量は果物の中ではトップクラス、鉄の代謝をサポートする
銅も含んでおり、赤血球の形成を助けます。

☆アンチエイジング・・・さくらんぼは、色素成分にポリフェノールの1種で、高酸化作用が高い
アントシアニンが多く含まれ、細胞老化を防ぎ美肌作りや
生活習慣予防に期待。

☆紫外線対策・・・抗酸化の強いビタミンEが豊富。お肌のダメージをしっかりケア。
ビタミンEを積極的に摂り、また相乗効果のあるビタミンAやCも多く
含まれているため、効果よく抗酸化ケア。

☆むくみ予防・・・細胞内のPHバランスを保ちナトリウムの排出サポート。
カリウムが豊富です。むくみ、高血圧の予防に効果が期待。

6月は、1日の中でも気温差が激しいこの時期は、風邪をひきやすく、食欲減退することも
旬な食べ物を適度に摂取し、体調管理には、気をつけましょう。

最後になりましたが、乗富材木店では、お家のリフォームも行っております。

まだ住めるので家を取り壊すのはもったいない!けどもっと住みやすくしたい・・・。

先のことを考えたリフォームをしたい。などといったお悩みはご相談下さい。

雨が強く肌寒さと、蒸し暑さを感じる季節こそ爽やかな気分でお過ごしください。

6月号
(第7回)



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・小賦