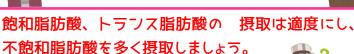
野にも山にも若葉が茂る季節になりました。季節の変わり目で疲れが出やすいので、 栄養バランスがとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。節分を過ぎると 立春、それから数えて八十八日目が八十八夜です。この頃からお茶つみが始まります。



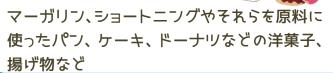
健康寿命を伸ばそう! 《認知症の予防と栄養》



飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の 摂取が多いとアルツハイマー病 のリスクが上昇し、

不飽和脂肪酸の摂取が 多いと認知機能低下の予防に なると言われています。

飽和脂肪酸が含まれるもの 肉・乳製品などの動物性脂肪 トランス脂肪酸は含まれるもの



不飽和脂肪酸が含まれるもの 一価不飽和脂肪酸…オリーブ油 DHA/EPAなど

n-3 系多価不飽和脂肪酸…青魚など



和食を中心とした食事の人は認知症の発症が少ない と言われています。肉に偏らない食事をしましょう。

リフォームで検討中の皆さん朗報です!!

グリーン住宅 ポイント制度 始まります!

30 万円相当の

ポイントがもらえる



♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

『朝のお茶は難逃れ』と 言われるとおり、

お茶には様々な効果があります。

緑茶独特の渋みを出すカテキンには

- ・抗酸化作用・抗ウィルス作用
- ・食中毒の原因に悪玉菌の撃退に効果
- 動脈硬化を予防
- ・高血圧の予防・虫歯予防
- ・胃がんの予防 などがあります。



1 枚から

汚れた網戸、破れた網戸 お任せ下さい!!

承ります。

お早めに!

持込大歓迎!! 出張費分は値引きになります

空に向かってさやがなる

空豆(そらまめ)」という呼び名は、 豆のさやが空に向かって伸びる姿から 由来していると言われています。

さやが空に向かって伸びる姿からは強い

エネルギーを感じます。

その実は炭水化物とタンパク質

豊富でエネルギーの源にも なります。

今が旬の空豆を食べて

元気パワーアップ!!





渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

