



まんまの風だより

平成31年 1月 1日発行
家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第34号
〒814-0001
福岡市早良区百道浜1-4-22
TEL/FAX 092-836-6228



新年元旦の朝は、いつも清々しい気持ちでおせちを盛りつけて食卓へ運びます。家族が食卓へつくと、私はいつもと違う風景に身が引き締まるような気がいたします。

さて、「すばいす・1」の昨年は、色々なことがたくさんあって大忙しでした。いつも、あと1年あと1年と頑張っていてあつという間に13年が過ぎてゆきました。私共も年を重ねてまいりましたが、応援団の皆様にも、「幾つになっても青春」と励まされながら前に向かいました。今年こそ、その小さな努力が実って欲しいと願うばかりです。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

《料理講習会 嬉しいお客様のご感想》

平成30年12月10日に、篠栗町社会福祉協議会の子育てサークル“グリーズママ”において、「基本のおせち料理講習会」を行いました。活気ある皆さんにこちらからパワーをいただきました。嬉しいアンケート結果もいただきましたのでお知らせいたします。

- ◆ 実際に作りながら説明していただいたので、とても分かりやすかったです。料理もとても美味しかったです。盛りつけて大事だなと思いました。
- ◆ アイデア、味、講師の方の楽しいお話。いずれも楽しく勉強になりました。
- ◆ 去年のまんま講習会に参加してからまんまを愛用しています。母にも帰省土産で大好評です。今回のおせち料理も「しっかり聞いて教えて」と言われて参加しました。
- ◆ オードブルを取るようになって、なかなかおせちを教わる機会がなくなりましたので、今回とてもよかったです。どれも美味しかったので、一品でも頑張ってみようと思います。

ちよこつと 1月の予定表

- 7(月) 仕事始め
- 9(水) ボンラパス花畑店 試食販売
- 12(土) 自然食品の店「ファーム」
試食販売と料理講習会
- 15(火) 器屋にしやま リバレインB2F 試食販売
- 19・20(土・日) 新春アイラブホームフェア2019試食販売
- 23(水) 農産物直売所「ぶどう畑」
試食販売と料理講習会
- 25(金) 若草公民館 料理講習会
- 27(土) 立花寺緑地リフレッシュ農園 料理講習会



日本の食生活は、乳酸菌の宝庫！

乳酸菌というとヨーグルトを思い浮かべますが、実は、漬け物・味噌・醤油、納豆、塩麴、お酒など、日本に多い発酵食品にも「植物性乳酸菌」が含まれています。この植物性乳酸菌は、生きたまま腸に届きやすいのが特徴。日本人は、食を通して知らず知らずに健康な腸内環境づくりをしていたのです。

これらは2種類のを一緒に摂ると(例えば、味噌汁と納豆など)、さらに効果が高まるとのこと。毎日の食生活に取り入れたいものですね♪

◎乳酸菌の働き

- 免疫力のアップ！
体に備わった免疫細胞の60%~70%は腸にあると言われています。腸内環境を整えてくれるのは乳酸菌。乳酸菌を摂ることで風邪をひきにくくなったり、花粉症やアレルギー対策にも良いと言われる由縁です。
- 整腸作用
コレステロール生成のプロセスを阻害する働きを持つものもあり、太りすぎ解消の味方にもなります。生活習慣病が気になる世代にも嬉しい働きです。
- 美肌効果
乳酸菌は悪玉菌(増殖により有害物質を生成。これが腸で吸収され全身に送られ肌の細胞に達すると、ターンオーバーの乱れ、排便リズムの乱れから肌荒れの原因に...)の増殖を抑えて腸内環境を改善し、美肌づくりを内側から助ける働きをしてくれます。

(参照: 鈴木ハーブ研究所会報内 ホリスティックビューティー最前線より)



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228
❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します
公式サイト <http://www.spice1.info/>
通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

