



まんまの風だより

平成31年 2月 1日発行
家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1
〒814-0001
福岡市早良区百道浜1-4-22
TEL/FAX 092-836-6228

第35号

つい先日まで「本年もどうぞよろしく…」と挨拶を交わしていたと思いますのに、もう2月がやってまいりました。寒さはまだしばらくは続きそうですが皆様にはお変わりございませんか？

「すばいす・1」には新年からアラアラと思うような出会いがたくさんありました。そしてその出会いの中には、ずーっと前からお世話になっている方々と、応援してくださっているお客様が既にお知り合いだったという不思議な繋がりがあって、びっくりしたり嬉しかったり…。仕事に追われながらも幸福感に浸っていた私達でした。

3月決算が目前であることに気づき少しばかり気持ちが落ち込んでいた時も、またまた元気をいただいたことがあります。パラリと開いた本のページに「大丈夫 一歩 始めれば 動き出す そうきゅう(柴田 宋休)」とあるではありませんか。本が言葉を発したようでした。私は「はじめの一歩」という言葉が大好きです。何事も踏み出す一歩があってこそですから。大丈夫と力強く書かれた文字の横にピンク色の木蓮の花が描かれていました。春はもう目の前だと希望を与えられた気持ちです。今年「大丈夫！」の精神で、もうひと頑張り出来そうです。皆様も一緒に「大丈夫！」で春から元気に如何でしょうか。

～毎日を生き生き過ごす食習慣～ 1日にくだもの200gを食べよう！

くだものは各種**ビタミン**と**カリウム**、**食物繊維**の宝庫です。また、くだものには多様な機能性をもつ**ポリフェノール**、**カロテノイド**が含まれており、体内での酸化ストレスを抑える効果は、**がんを始め生活習慣病の予防に役立つ**と考えられています。

ビタミン類；新陳代謝を促し、肌を健康に保つ働きがある。

ビタミンC；黒ずみの原因となるメラニン色素の形成を抑え、肌の弾力性を保つコラーゲンの形成に役立つ。

ビタミンA；みかん・柿に含まれ、不足すると乾燥肌やニキビが出来やすくなるので要注意。

ビタミンE；キウイフルーツや桃に多く含まれ、血行を促進し、新陳代謝を活発にする。

食物繊維；便秘を改善し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせる作用もある。

カリウム；脳卒中や心臓病などを引き起こす高血圧の原因といわれる塩分(ナトリウム)の排泄を促す。

朝食にくだものがおすすめ…「朝のくだものは金」

寝ている間に消費された脳のエネルギー不足を補い、胃腸に負担をかけず1日のスタートに必要な栄養素が摂れるというのがその理由です。

慌ただしい朝にくだものの心地良い香りや鮮やかな色は精神的なゆとりをもたらしてくれます。くだものに含まれる**カテキン**類には、口臭予防などの効果が期待できます。みなさんも朝のくだものはじめてみませんか？

参照：全農エプロン11月号

<200gの目安量は下の絵の通り(例：りんご1個)>



嬉しいご報告

昨年12月に「到津市民センター」、今年1月には「則松市民センター」で【まんまクッキング】が開催されました。

念願の北九州に若い方々を中心としたサークルが2カ所誕生したことで、私達は新しい風が吹いてきたんだと喜んでいきます。参加される方々は熱心に耳を傾けて下さり、「まんま料理」の美味しさと便利さ、それに安心を感じて下さり、ご自分達がしっかり使いこなせるようになるまで毎月来て下さいとお招きを受けました。

8年ほど前、このグループの仲間数人はベビーカーに赤ちゃんを乗せて参加して下さった方々もいて、その赤ちゃんは今では中学生だとのお話に胸が熱くなったことでした。若い方々に負けないよう私達も励みます！

ちょこっと2月の予定表



- 6(水) ボンラパス百道店 試食販売
- 7(木) 小倉到津市民センター 料理講習会
- 9(土) 自然食品の店「ファーム」
試食販売と料理講習会
- 12(火) 若草公民館 料理講習会
- 13(水) ボンラパス高宮店 試食販売
- 15(金) らんぷかん 料理講習会
則松市民センター 料理講習会
- 19(月) ふくとぴあ 料理講習会
- 20(水) ボンラパス薬院六つ角店 試食販売
- 24(日) 器屋にしやま本店 試食販売
- 27(水) 農産物直売所「ぶどう畑」
試食販売と料理講習会
- 28(木) 器屋にしやま リバレイン B2F 試食販売

家庭の食文化を守りたい

(株)すばいす・1



〒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>

