

高橋商事の4月イベントのお知らせ

第**77**回テーマ

えねみっていいね

イベント開催日 4月13日(土)

時間 10:00~14:00

皆様のご参加お待ちしております。

【ショールーム】ではこんなことやりますよ

☆えねみが変わる暮らし方！

えねみってなに？という方にもわかりやすく
生活に役立つ情報を発信

☆講談師、小浜亭馬楽(おばまていばらく)氏の

面白、可笑しいおはなし会

11時から占いもあります(先着順)

☆大人気、甘い強い茨城産の紅東(焼き芋)

10:00 焼き上がり予定

毎回大人気です。

☆今月のお楽しみ企画は(当日のお楽しみ)

ただ食べるだけではもったいない！ ちょこっと知識

さんかく広場様の 本物パン！

国産小麦・天然塩・天然酵母だけを使い体に優しいから安心。

黒糖くるみパン：くるみのオメガ3脂肪酸には、悪玉コレステロール値や
中性脂肪値を下げたり血管を柔軟に保つ効果

田舎パン：口の中でゆっくりと溶かしてお召し上がりください。

小麦と酵母と天然塩だけを使ったパン

黒糖クラッカー：カリウムは黒糖に最も多く含まれているミネラルです。

カリウムには取り過ぎた塩分の排出を促進し、
血圧を下げる効果があります。



オーガニック野菜（土佐山田の今久保さん）

レタス：食物繊維は、体内で消化されずに体外へ排出されることから便秘の
予防に役立つ。また新陳代謝を良くしてくれるので、ダイエット効果も
期待でき、生活習慣病の予防にもなる大事な栄養成分である。

ほうれん草：ほうれん草の根本にはマンガンという栄養素があります。

マンガンは骨の形成を助ける効果があります。

根本にも健康に良い栄養素が含まれているんですね。

有機栽培だからこそ安心して根本まで美味しく頂きましょう。



干し芋：さつまいもはGI値が55で低GI食品であり、

他のイモ類から見ても低いです。

そのため血糖値が上昇するのが緩やかになります。

玉ねぎ：血液をサラサラにし、高血圧を改善し血糖値も下がる

免疫力が高まり、抗アレルギー効果も

細胞を活性し冷え性を改善

スナックエンドウ

手作りこんにやく：こんにやくはカロリーの摂取量を心配せずに

サツマイモ並みの食物繊維と卵並みの

カルシウムの摂取ができる

