

高橋商事の2月イベントのお知らせ

第**75**回テーマ

大掘り出し市！！知ってて良かった  
うれしい暮らしの情報お届け

イベント開催日 **2月23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

☆大掘り出し市やります！

買ったけど使っていないアレやコレを大特価  
販売しちゃいます！ガス器具だけじゃない  
よ！

☆大好評！新事業【電力】

『え！こんなに変わるの』比較してみませんか？  
切り替え満足度100%！早い人ほど得をする！！

☆大人気、甘い強い茨城産の紅東（焼き芋）

10:00 焼き上がり

☆今月のお楽しみ企画は…

お箸使いで勝負が決まる。つまんで運んで



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）

**キャベツ**：ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復に効果

**白菜**：比較的カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。

**小松菜**：カルシウムや鉄分が豊富、カルシウムや鉄分においては、

小松菜の方がホウレン草よりもたくさん含んでいます。

**ほうれん草**：骨の形成や健康維持にホウレンソウの赤い根の

部分にはマンガンが含まれており、骨の形成や  
健康維持に役立ちます



**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

## 佐竹農園様

**人参**：たくさんのカロテンが含まれています。油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなどのように共に摂取することでビタミンAの効果が増すそうです。

**大根**：大根の辛味は、おろすことでグルコラファサチンが酵素と反応して分解され、生成されます。これには発がん抑制作用や抗菌作用。

**葉にんにく**：ビタミンB1の体内吸収をよくする硫化アリルを含んでいます。

