

高橋商事の3月イベントのお知らせ

第**76**回テーマ

あんしんの見える化

イベント開催日 3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

☆ガスの安全を見える化!

最新式の保安、安全とは!?



☆講師、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…

弾むボールをナイス! ドロップインできるか?

ただ食べるだけではもったいない！ちょっと知識 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。

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。



新玉ねぎ：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：βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウム
食物繊維、リジンが含まれています。

リジンには必須アミノ酸のひとつで、体を作る上で必要な栄養素です。

疲労回復効果・肝機能強化効果のほか、カルシウムなどの吸収促進の働きを持ち
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

