

高橋商事の5月イベントのお知らせ

第**78**回テーマ

令和祭 ~新年号でもよろしく~

イベント開催日 5月18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？と言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)

☆**ガス衣類乾燥機実演 大容量8キロタイプ**

イベント当日のみ無料お試し(受付中)

☆**今月のお楽しみ企画は(当日のお楽しみ)**

★**今回のお土産 ブランチハウス様**

食材を選んだヘルシーお昼ごはん

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）

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。



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

有機野菜の若手ホープ（南国佐竹農園様）

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

赤玉ねぎ：普通の白玉ねぎと比べると水分、甘味が多く、

辛みや刺激臭が少ないのでサラダにぴったり。

【たまねぎに含まれるアリシンの話】

玉ねぎには血液をサラサラにしてくれるアリシンをたくさん含んでいます。

