

もくもくねっとなつと

渋谷木工所 情報かわら版 2021

野にも山にも若葉が茂る季節になりました。季節の変わり目で疲れが出やすいので、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。節分を過ぎると立春、それから数えて八十八日目が八十八夜です。この頃からお茶つみが始まります。





健康寿命を伸ばそう！！ 《認知症の予防と栄養》

・飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の摂取は適度にし、
不飽和脂肪酸を多く摂取しましょう。

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の
摂取が多いとアルツハイマー病
のリスクが上昇し、
不飽和脂肪酸の摂取が
多いと認知機能低下の予防に
なると言われています。



飽和脂肪酸が含まれるもの  **X**
肉・乳製品などの動物性脂肪
トランス脂肪酸は含まれるもの
マーガリン、ショートニングやそれらを原料に
使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、
揚げ物など

不飽和脂肪酸が含まれるもの  **O**
一価不飽和脂肪酸…オリーブ油
DHA/EPAなど
n-3系多価不飽和脂肪酸…青魚など

和食を中心とした食事の人は認知症の発症が少ない
とされています。肉に偏らない食事をしましょう。

★『朝のお茶は難逃れ』と

言われるとおり、

お茶には様々な効果があります。

緑茶独特の渋みを出すカテキンには

- ・抗酸化作用・抗ウイルス作用
 - ・食中毒の原因に悪玉菌の撃退に効果
 - ・動脈硬化を予防
 - ・高血圧の予防・虫歯予防
 - ・胃がんの予防
- などがあります。



汚れた網戸、破れた網戸
お任せ下さい！！

1枚から
承ります。

網戸張替 お早めに！

持込大歓迎！！

出張費分お値引きになります



空に向かってさやがる

空豆（そらまめ）」という呼び名は、
豆のさやが空に向かって伸びる姿から
由来していると言われています。
さやが空に向かって伸びる姿からは強い
エネルギーを感じます。
その実は炭水化物とタンパク質が
豊富でエネルギーの源にも
なります。
今が旬の空豆を食べて
元気パワーアップ！！



リフォームで検討中の皆さん朗報です！！

グリーン住宅
ポイント制度
が始まります！

最大 **30万円相当**の
ポイントがもらえる

令和2年12月15日～
令和3年10月31日までに
契約締結したリフォームが対象



😊😊😊このチャンスに是非ご検討下さい😊😊😊



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

