

ジョイフルランチ新聞

No. 51

新年あけましておめでとうございます。
本年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。株式会社奥原商事



今年一年も、健康はまず食事から！！

新しい年を迎え、**お仕事の雰囲気**に身体もだいぶ戻ってきた頃ではないでしょうか？
ただ、**お正月**はなにかとだらだらと食べ続けしまい、
次の日も休みだからと**遅くまで深酒**をしてしまいますよね。

こんな生活で付いてしまった**脂肪**は早めに落としましょう！！

タンパク質、ビタミン、ミネラルは**脂肪燃焼**を促進してくれる上に、
代謝を上げる効果があります。
ちなみに炭水化物は(ご飯、パン、酒類)**控えてもいい食材**とされています。

また、この時期**水分補給**を怠ると、血液の循環が悪くなって**内臓の働き**も弱まり
代謝が悪くなってしまいます。

食生活を**上手に活用**して、今年一年も健康で過ごせるよう
弊社の**バランスの取れた食事**をどうぞご利用下さい。

1月12日は **いいにんじん** の日です。

人参には**ビタミンA**(βカロテン)が豊富に含まれているのは皆様ご存知とは思いますが、
100g中の保有量は、1日の成人男子の**必要量の2倍以上**もあり、
また、カロテンには**喉の粘膜を丈夫にし**、細菌に対して**免疫力を高める**効果もあるようです。
さらに、リボフラビン(ビタミンB2)や葉酸には**抗ガン作用**があるとの事です！！

弊社で用意している**日替わりのカレー**にも人参をたっぷりご用意しております。
どうぞご利用下さい。

【旬の食材】

ごぼう、長ネギ、カキ、やいりか、ほたて、甘エビ、ヒラメ、納豆

こんにゃく→非常にローカロリーで**ダイエット**にも利用されますが、
グルコマンナンは糖尿病・高脂血症・便秘予防に効果があり、
また**コレステロール減少**の効果もあります。
カルシウムも多く含まれていますよ！

