

日	月	火	水	木	金	土
		1 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	2 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	3 奥むさし納豆 味輝パン	4 秋川牧園卵 ザクセンパン	5 野菜・果物 8%OFF
6 店休日	7 ポイント 5倍 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	8 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	9 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	10 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン	11 秋川牧園卵 ザクセンパン	12 店休日
13 店休日	14 店休日	15 店休日	16 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵	17 奥むさし納豆	18 秋川牧園卵 ザクセンパン	19 野菜・果物 8%OFF
20 店休日	21 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	22 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	23 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	24 店内商品 5%OFF 味輝パン 奥むさし納豆	25 秋川牧園卵 ザクセンパン	26 野菜・果物 8%OFF
27 店休日	28 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	29 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	30 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	31 味輝パン 奥むさし納豆	夏休みのお知らせ 8/12(土)~15(火)まで お盆休みになります	

会員様限定!  
8月のポイント5倍デーは  
8/7(月)です!

夏休み前のご予約品は余裕を持ってご注文  
をお願いします。(くわしくはスタッフまで)

8/10(木)と8/24(木)は、  
店内商品  
5%OFF!

※一部除外品ございます

## お味噌汁で夏を乗り切る!

梅雨が明けないうちから猛暑が続いています。

- ・暑さが原因の疲労やストレス、
- ・冷たいものの取りすぎやエアコンによる体の冷え
- ・熱帯夜が原因の睡眠不足…など

夏バテになりやすい状況が続いて夏の疲れがでていませんか。

こんな時に気を付けたいのはやはり食生活です。

冷たいもの、のどごしのよいもの、甘いものに偏りがちな食事に、**1日1杯のお味噌汁を加えてみませんか。**

そのルーツは縄文時代まで遡るといわれる味噌は主原料の大豆が発酵することによって大豆にはもともとないアミノ酸やビタミン類がさらに多く生成されて、必須アミノ酸9種類、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれます。1つの食品でこれだけ多くの栄養を含むものは他に例がないと言われています。これらの働きにより健康的な筋肉、内臓を作り、免疫力、体力アップ、神経組織を正常に保つ血管力高め、血流を促すなど多種多様な力を持っています。

この味噌の力を簡単に体に取り入れるのに味噌汁は最適です。かつおだし、煮干しだし、昆布だしはもちろん添加物の入っていない粉末だしも簡単に使えて便利です。疲れた時に甘いものを取ると一時的に血糖値が上がり、エネルギーがみなぎりますが、時間が経過するとまた血糖値が下がり疲労感がやってきます。その点味噌汁は急な血糖値の上昇を抑え、エネルギーを補給して疲労回復に有効です。

味噌汁1杯で塩分は1.2~1.5g。野菜や海草を入れたみそ汁では体外にナトリウムを排出しやすくなるため、塩分の取りすぎに過剰な心配はなく、血圧も上がりにくいと言われています。

**味噌選びのポイントは原材料が大豆・米(麦)・塩だけのもので熟成されたものをおすすめします。**



### かんたんみそ汁

味噌に椎茸粉(粉末だし、かつお節などでも)、カットわかめを入れてお湯を注ぐだけ! 梅干しを入れても美味しいです。梅の力が加わり最強サプリとなります。



### 八丁みそもおすすめ!

糖質が少なく熟成期間が長いので、栄養素も多く生成されています。いつもの味噌に加えると一味違います!

## 有機の里 飯能店

飯能市栄町15-5

TEL 042-971-2612

10:00~18:45 (日曜定休)

駐車場 店舗前に有

HP <http://yuukinosato.jp>



お店からのお知らせや  
イベント情報を  
載せていますので  
ぜひフォローお願いします♪

