

日	月	火	水	木	金	土
<p>ゴールデンウィークは 5/3(金)~5/6(月)まで お休みさせていただきます。</p>			1 秋川牧園卵 5%引き券 配布開始	2 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	3 店休日	4 店休日
5 店休日	6 店休日	7 野菜・果物 8%OFF カナモトのキムチ さつま揚げ ザクセンパン	8 秋川牧園卵 けやきベーカリー	9 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン 大多摩ハム	10 秋川牧園卵 ザクセンパン	11 野菜・果物 8%OFF
12 店休日	13 ポイント 5倍DAY カナモトのキムチ さつま揚げ	14 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	15 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	16 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン 5%引き券 配布最終日 5/16	17 秋川牧園卵 ザクセンパン 5%引き券 利用開始	18 野菜・果物 8%OFF
19 店休日	20 カナモトのキムチ さつま揚げ	21 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	22 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	23 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	24 秋川牧園卵 ザクセンパン	25 野菜・果物 8%OFF
26 店休日	27 カナモトのキムチ さつま揚げ	28 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	29 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	30 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	31 秋川牧園卵 ザクセンパン 5%引き券 利用最終日	

会員様限定!
5月のポイント
5倍DAYは
5/13(月)です!

期間中お好きなタイミングでお得にお買い物!
5%OFFお買い物券ご利用ください♪
配布期間 5/1(水)~5/16(木)
利用期間 5/17(金)~5/31(金)
配布期間中にお買い物されたお客様に
利用期間中に5%引きで
お買い物できる券を差し上げます!
(1回のみ使用可、現金でのお支払いのみ、割引の併用不可
在庫商品のみ、一部除外品あり、
取り置き・予約商品対象外、配達は除外です)
お買物券ご利用の場合は会計前にご提示下さい。
※会計後になりますとご利用できない場合がございます。

5/14(火)~25(土)
コーボン梅肉酵母エキス
キャンペーン



油のおはなし

油は三大栄養素の一つで人間が活動するための大切なエネルギー源です。またホルモンや細胞膜を構成し、皮下脂肪として臓器を保護する、体温の維持などの役割もあります。油の主成分である脂肪酸は常温で固体の「飽和脂肪酸」と常温で液体の「不飽和脂肪酸」の2種類に分けられます。「飽和脂肪酸」は乳製品、肉などの動物性脂肪や、パーム油に多く含まれる脂で、摂りすぎると血中総コレステロールが増加します。「不飽和脂肪酸」はオメガ3・6・9に分類されさらに体内で合成できない「必須脂肪酸」のオメガ3・6と体内で合成できるオメガ9に分けられます。オメガ3(エゴマ油・アマニ油など)DHAやEPA脂肪酸に変化して血液をサラサラにして、中性脂肪を抑制します。熱に弱く酸化しやすいので、生食がおすすめです。熱に比較的強いインカインチオイルもあります。オメガ6(サラダ油・ごま油・コーン油など)はコレステロールを下げますが、いっしょに善玉コレステロールも下げってしまうので、注意が必要です。オメガ6とオメガ3の摂取は4:1の割合が理想とされていますが、加工品にオメガ6の油が多く含まれているので、現代食では10:1が現状となっています。オメガ6は「見えない油」として、知らないで摂取していることも多いので、オメガ3を意識して摂ることも大切です。オメガ9(オリーブ油・なたね油など)は悪玉コレステロールを下げ、加熱しても酸化しにくい利点があります。ただ、人体内で合成できるので、過剰摂取には注意が必要です。乳製品や肉に多く含まれる飽和脂肪酸は、エネルギーになりやすく血管を維持する利点もあります。

飽和脂肪酸	オメガ3	オメガ6	オメガ9
動物油	魚油		
植物油			
サラダ油			
サラダ油以外			

サラダ油ってなに?
なたね、大豆、とうもろこしなどを原料にして、精製度を高くしてサラサラにした油です。低温でも品質が変わらずサラダにそのまま使えることが名前の由来です。

どれか一つの油ですべてを満たすことはできないので、利点・欠点・製造方法を考え、バランスよく摂ることをおすすめします。

~入荷日のお知らせ~
大豆工房みや豆腐...月~木
けやきベーカリーパン...水
ザクセンパン...火・金
秋川牧園の卵...水・金
早志さんの卵...木3時以降
※事情により入荷日の変更・欠品等となる場合もございます。ご了承ください。
~お願い~
生鮮品・日配品の値引き品をお買い上げの際の返品交換は、ご遠慮頂きますようお願い致します。

むさしの養蜂
春のはちみつできました!
埼玉県さいたま市で採蜜された非加熱百花はちみつです。
春のはちみつは桜が7割、菜の花・梅のはちみつです。
採れたての味や香りのちがいを感じてみてください♡
100g ￥1200(1296)

有機の里 わかば店
坂戸市千代田3-18-18
TEL 049-284-9801
FAX 049-227-3900
10:00~19:00
日定休 駐車場 近隣に4台あり

HP <http://yuukinosato.jp>
FB [facebook.com/yuukinosato](https://www.facebook.com/yuukinosato)



Instagram
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♪

