

※商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がありますのでご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
			1 秋川牧園卵	2	3 店休日	4 店休日
<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>				5%引きお買物券 配布期間		
5 店休日	6 店休日	7 野菜・果物 8%OFF カナモトのキムチ ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	8 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大豆工房みや豆腐	9 お菓子 5%OFF 大多摩ハム	10 秋川牧園卵	11 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 5%引き お買物券配布 最終日
12 店休日	13 カナモトのキムチ	14 野菜・果物 8%OFF カナモトのキムチ ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	15 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	16 ポイント 5倍DAY 大豆工房みや豆腐	17 秋川牧園卵	18 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
19 店休日	20 カナモトのキムチ	21 野菜・果物 8%OFF カナモトのキムチ ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	22 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	23 大豆工房みや豆腐	24 秋川牧園卵 5%引き お買物券ご利用 スタート	25 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
26 店休日	27 カナモトのキムチ	28 野菜・果物 8%OFF カナモトのキムチ ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	29 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム 5%引きお買物券 ご利用期間	30	31 秋川牧園卵	

会員様限定!  
5月のポイント5倍DAYは  
5/16(木)  
です

5/9(木)は  
お菓子5%OFF♪

5%OFFお買い物券ご利用ください!

配布期間 5/1(水)~11(土)

利用期間 5/24(金)~30(木)

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!

取り置き商品も対象となります!!

※季節のご予約品・けやきベーカリー・酒類・書籍等、一部除外品ございます

(1回のみ使用可、割引の併用不可、一部除外品あり)

※ご利用は現金でのお支払いのみとなります

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。



## 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の割合が理想と言われていますが、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、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。

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。

### サラダ油ってなに?

なたね、大豆、とうもろこしを原料にして、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。



### 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 与野本町店

さいたま市中央区

本町西1-1-17

TEL 048-857-5677

10:00~18:30

駐車場 店舗前にあり

日定休

HP <http://yuukinosato.jp>

FB [facebook.com/yuukinosato](https://www.facebook.com/yuukinosato)



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♪

