

日	月	火	水	木	金	土
		1 野菜・果物 8%OFF 5%引き券 配布開始	2 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム ザクセンパン	3 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 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DAY カナモトのキムチ さつま揚げ	8 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	9 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	10 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 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 秋川牧園卵 大多摩ハム	17 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆	18 秋川牧園卵 ザクセンパン 5%引き券 配布最終日	19 野菜・果物 8%OFF
20 店休日	21 5%引き券 利用開始 カナモトのキムチ さつま揚げ	22 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 桑の葉茶テモ販	23 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	24 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	25 秋川牧園卵 ザクセンパン	26 野菜・果物 8%OFF
27 店休日	28 カナモトのキムチ さつま揚げ	29 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	30 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー 5%引き券 利用最終日	31 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	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DAYは
8/7(月)です!

8/22(火)
国産桑の葉茶プラス菊芋
試飲販売あります!

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 8/1(火)~8/19(土)
利用期間 8/21(月)~8/31(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!
(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。



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ため、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!

~お車でご来店の皆様へ~

◎路上駐車はご遠慮ください。
店舗周辺は駐車禁止区域となっております。

◎当店専用の駐車場を
ご利用下さい。

その際指定の駐車場以外のところに
駐車しないようお願いいたします。

◎有機の里ご利用以外の駐車は
くれぐれもご遠慮下さい

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!

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(日曜定休)
駐車場 近隣に4台あり