

日	月	火	水	木	金	土
		1 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	2 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	3 お菓子 5%OFF	4 秋川牧園卵	5 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
		5%引きお買物券 配布期間				
6 店休日	7 カナモトのキムチ 5%引き お買物券配布 最終日	8 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	9 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	10 ポイント 5倍DAY 大豆工房みや豆腐	11 秋川牧園卵	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	18 秋川牧園卵	19 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
20 店休日	21 カナモトのキムチ	22 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	23 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	24 大豆工房みや豆腐	25 秋川牧園卵	26 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
		5%引きお買物券ご利用期間				
27 店休日	28 カナモトのキムチ	29 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	30 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	31	夏休みのお知らせ 8/12(土)~15(火)まで お盆休みになります	

夏休み応援セール  
お菓子5%OFF♪  
8/3(木)と8/17(木)

期間中お好きなタイミングでお得にお買い物!  
5%OFFお買物券ご利用ください!  
配布期間 8/1(火)~8/7(月)  
利用期間 8/21(月)~8/26(土)  
配布期間中にお買い物されたお客様に  
利用期間に5%引きでお買い物できる券を差し上げます!  
セール前の商品のお取り置きも承ります!!  
※季節のご予約品・けやきベーカリー・酒類・書籍等、一部徐外品ございます。  
(1回のみ使用可、割引の併用不可、一部徐外品あり)  
※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必ず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お味噌汁は最適です。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、血压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!



### 駐車場のご案内

お車でご来店のお客様へ。  
当店専用の駐車場は店舗前2台分となっております。お隣ミント様前には駐車しないようお願い申し上げます。

自転車の方は、店舗前右側に寄せていただきますようご協力をお願い致します。

## 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(日曜定休)

駐車場 店舗前にあり

