

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 早志さんの卵 秋川牧園卵	2 奥むさし納豆 味輝パン	3 店休	4 店休日
5 店休日	6 店休日	7 野菜・果物 8%OFF 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ ザクセンパン	8 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	9 店内商品 5%OFF 大多摩ハム 奥むさし納豆 味輝パン	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 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	14 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	15 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	16 奥むさし納豆 味輝パン	17 秋川牧園卵 ザクセンパン	18 野菜・果物 8%OFF
19 店休日	20 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	21 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	22 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	23 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン	24 秋川牧園卵 ザクセンパン	25 野菜・果物 8%OFF
26 店休日	27 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	28 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	29 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	30 奥むさし納豆 味輝パン	31 秋川牧園卵 ザクセンパン	

会員様限定!
5月のポイント
5倍DAYは
5/13(月)です!

ゴールデンウィークでお休みのため
5倍ポイントの日が変更になります!
ご注意ください

5/9(木)と23(木)は
店内商品
5%OFF!
※一部除外品ございます

※商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がございますのでご了承ください



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。



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。

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 飯能店

飯能市栄町15-5
TEL 042-971-2612
10:00~18:45
日定休
駐車場 店舗前に有

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♪

