



余寒の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は、スーパーなどの店頭でもよく目にするようになりました『いちご』についてお話ししたいと思います。

●おいしいいちごの見分け方
果皮のツブツブがくつきりして、へたが青くて元気なものを☆
ツブツブは「種」と言われていますが、厳密にはこのツブツブが「果実」で、この一つひとつの中に種が入っています。赤い実の部分は、めしへの土台となる「花托(かたく)」が発達したものです。

また、表皮に傷がなくツヤのあるものを選びましょう！果皮の色の濃淡は品種によって異なりますが、赤が均一で、鮮やかなものが良いでしょう。

●主な栄養成分(可食部100g中)
・ビタミンC(62mg)
・葉酸(90μg)
・食物繊維(1.4g)

●主な効能
ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果に期待できます☆血を作るビタミンといわれている「葉酸」が豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的！またいちごには、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する食物繊維のペクチンもふくまれています。

ブドウほどではありませんが、いちごにもポリフェノール(一種、「アントシアニン」という色素成分が入っていて、発ガン抑制作用にも期待できます)。

★いちごはビタミンの宝庫★
レモンの2倍のビタミンCが含まれ、5・6粒で1日分のビタミンCが摂れますよ！



おばあちゃんの知恵袋

☆節分☆

鬼を外へ追い出すには、奥の部屋からはじめて、玄関が最後になるように豆をまきます。



☆昔ながらの体にやさしいもの☆

【黒酢】

人間は、体に取り入れた栄養分を8種類の酸に変化させてエネルギーを作り出しています。燃焼しきれずに残った糖は酸性物質になって体内に蓄積され疲労の原因になります。クエン酸は、燃え残った酸性物質を別の酸に変え、リサイクルさせて体内をアルカリ性にし、疲労を取り除きます。これをクエン酸サイクルといいます！

- ◎疲労回復
- ◎ダイエット効果
- ◎便秘解消
- ◎肌のトラブル解消

ポイント!!

黒酢の熟成期間は半年〜3年と長い分、成分も強力で、味もまろやかになっています。



☆今月のプレゼント!! ☆

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

【問題】

いちごは『何の宝庫』でしょうか？

①♪岩手県栗石町 盛岡つなぎ温泉「愛真館」

♪ペア宿泊招待券を

ペア1組にプレゼント!!

※NHKドラマ「どんと晴れ」の撮影で使用された温泉です!

※期限有り! 2月26日まで予約していける方に限ります。

②明治オリジナルブランケットを

3名様 にプレゼント!!

♪欲しいプレゼントの番号と答え、

住所、氏名、をご記入の上、

下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。

(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切 2月18日消印まで☆

ご意見・ご感想・ご要望大募集!

FAX, Eメール、官製はがきで承っております!



会社名: 株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所: 福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル: 0120-31-6917

アドレス: newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX: 0244-23-1139

URL: http://www.drink-takahashi.com/

☆投稿コーナー☆

♪A様からのお便り♪

編集部の方々、いつも盛りだくさんの情報ありがとうございます! 星に願いを...ステキでした。

♪S様からのお便り♪

本年も宜しくお願い致します。皆さん、雪道のお届けですが、充分に気をつけて頑張ってください。

※お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。

おいしい水の宅配便「クリクラ」☆

2月よりスタート!!

- 機械(サーバー)=無料貸し出し
 - ボトル1本(12ℓ入り)¥1,260
 - ご契約された方にはボトル1本(12ℓ入り)プレゼント!
- 詳しくはクリクラのチラシをご覧ください。



ぜひ、お試し下さい!
下記のチケットお預り後、1週間程で機械(サーバー)の取り付けにお伺い致します!!
お電話でも受付しております☆



ボトル1本(12ℓ)
無料チケット!!

(※切り取って、配達員にお渡し下さい。)