



## 旬の食材「カボチャ」

### 栄養成分と効用

- 代表的な緑黄色野菜です！
- カリウムが豊富！
- アンチエイジング効果
- たくさん食べてお腹スッキリ

### 美味しい物の選び方と保存方法

#### ● 選ぶポイント

- ① 皮の表面に艶があるもの。黄色い部分があるような色むらは色が濃いものを選びます。中の果肉の色と同じだと思えばいいですよ！
- ② 軸が太く、切り口がよく乾燥していてコルク状になっている物、そして軸の周りがへこんでいるもの。
- ③ 綺麗に左右対称に丸くなっている物を選び、形がいびつな物は受粉不良な物なので避けます。
- ④ 手に持った時にずっしりと重みを感じ、皮が固く爪を立ててもへこまないようなものを選びます。
- ⑤ カットされている物は、果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、肉厚な物、また、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選びます。

#### ● 保存方法

まるごと置いておく場合は非常に保存性が高いので、なるべく涼しい風通しの良いところに置いておくだけで2カ月くらいは大丈夫です。カットした物は、中のワタの部分から傷み始めるので、スプーンなどでワタと種をかきとり、ラップなどでピッタリと包んで冷蔵庫に入れておきましょう！1週間ほどは大丈夫です。

## おばあちゃんの知恵袋

### ☆おなかの調子に効果のある食材☆



- ・みそ  
みそには乳酸菌がふくまれていて、大腸の働きを活発にし、便秘と下痢に効果があります。
- ・ニラとネギ  
特に腸炎や風邪による下痢に効果があります。ニラとネギのおかゆがオススメです！

### ☆汚れた油を復活させる☆

何度も使った揚げ油は、鍋で熱し、種を取った梅干しを2・3個、揚げ物と一緒に揚げるときれいになります。

また、揚げカスが浮いて汚れた油には、水分を拭いた野菜くずを油が熱いうちに入れると、揚げカスが野菜にくっついてきます。後は野菜くずごとゴミ箱へ！



## ☆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】カボチャの『栄養成分と効用』をお答えください。  
(※ひとつだけで結構です。)

- ① **お米 (5kg) を 3名様**にプレゼント！
- ② **明治オリジナルポーチを 3名様**にプレゼント！
- ③ **入浴剤を 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。)

☆応募〆切平成26年10月14日消印まで☆

## ★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！  
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

**ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと**

ご紹介いただいたお客様には…

**紹介して  
ボトル2本分の**

**引換券をプレゼント！！**



ご紹介いただいたご友人の方には…

**紹介されて**

**ご契約時特典！お得なスタートプラン**

初回申込み時に限りボトル3本を

スタートプラン価格：1,250円(税別)

でお届け！



## ☆投稿コーナー☆では、皆様からの

**ご意見・ご感想・ご要望大募集！**

**FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！**

**採用された方には  
素敵なプレゼントを差し上げます。**



TAKAHASHI

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/

