



◆森のバター

アボカドは良く『森のバター』
などと言われていますが、なんと『ギネスブック』に、生食の果実で栄養価No.1と認定されています。

◆主な栄養素とその働き

●アボカドには不飽和脂肪酸がたっぷり！悪玉コレステロールを減らす効果があり、動脈硬化を予防し、老化防止に役立ちます。

●ビタミンAやビタミンEも豊富に含まれ、老化予防や高血圧予防、発ガン抑制作用があります。

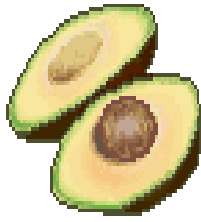
●プロトカテク酸という成分がガンを抑制する効果があると発表されています。

◆選ぶポイント

●すぐ使うのであればよく熟している物を選びましょう。
●ふっくらとしていて、皮の色が黒くなっているもの、触った時にカチカチではなく少し柔らかい弾力があるものを選びます。

◆保存方法

●未熟な物は追熟させる！
●食べ頃に熟した物は冷蔵庫へ！



おはあちゃんの知恵袋

☆防虫剤を使わない衣類保管☆

♪冬服から春物の服へ衣替えの季節、衣替えや保管などしまう前には必ずクリーニングや洗濯をしてよく乾燥させることが大切です。

●ウールやカシミア等の動物性天然繊維は、繊細で長く使える物には多少のケアが大変です。

衣替えや保管などしまう前には必ずクリーニングや洗濯をしてよく乾燥させることが大切です。

クリーニングから戻ってきたものは、蒸れないように必ずビニールを外します。ウール製品にはウールマーケのついた防虫剤をおすすめします。

●防虫剤のかわりにシナモンスティックを5本くらい衣類と一緒に入れたら数ヶ月ほど虫を予防するらしいです。

また、ラベンダーのドライハーブを目の細かいネットに詰めお茶のパックのようにして、それを防虫剤の代わりにおくとこれも同様に数ヶ月ほど予防するらしいです。

科学物質過敏症の方は試されても良いかもしれませんが、試す方は試してください。



☆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】『アボカドは森の〇〇〇』〇に入る言葉は何でしょうか？（ヒント：カタカナ3文字です）

- ① “楽天 vs 日ハム” プレステージ プラチナチケット (食事付き)
※4/8(金)18時試合開始(コボスタ宮城) ペア1組様にプレゼント！
- ② 明治リジナルふんわりタオルを 3名様にプレゼント！
- ③ 天然木手作り箸(二膳組)を 3名様にプレゼント！

ご希望の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28年4月15日消印まで☆

※①のみ早い者勝ち



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：0120-36-7000

アドレス：newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

★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

お得！

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。

