

ザンショウかわら版

第12号

平成21年4月20日発行

三多摩食糧卸協同組合

20年産 今週のオススメ

北海道 おぼろづき

福島 ミルキークイーン 会津

(数量には限りがあります。詳しくは担当へお問合せください。)

食品類一部商品値上げのお知らせ

原料価格上昇により5月1日納品分より値上げします

上新粉 白玉粉 煎餅

(商品の詳細と改定価格については担当よりご案内申し上げます。)

今週は???

地図の日 4/19

穀雨(春の温かい雨が降って、穀類の芽が伸びて来る頃) 4/20

民放の日 4/21

アースデー 4/22

今週の玄米入荷情報

(入荷日翌日からの出荷です)

4/20 岩手 ひとめぼれ 前沢限定

4/21 新潟 コシヒカリ 魚沼十日町

福島 ひとめぼれ 会津

長野 コシヒカリ 特Aいいやま

長野 コシヒカリ 特A木島平

先週売上のベスト5

<食品類>

第1位 上白糖

第2位 霧しなそば

第3位 岩手切炭

第4位 発芽玄米

第5位 だるまささげ(備中)

とちぎ商談線 ご来場ありがとうございました。

土曜日(4月18日)は沢山のご来場ありがとうございました。

お陰様で新商品の試食も出来て、益々のご拡売をお願いできそうです。



米穀?情報 食材5色 バランス健康法 (東糧健保担当者会議の杉本恵子さん講演より)

「一日30品目」とか「カロリー計算」とか「栄養素ごとのバランス」とか。。。面倒臭いですね。

また、メニューだけしか意識していないと1日3回与えられた「エサ」を食べているのと同じ。人間ならば「食事」をしましょう。簡単にバランス良く食事を探るために「食材の色5種類に注意を向けていけば自然とバランスがとれる」という考え方です。どの食事にも以下の5色を盛り込むように意識をしてみましょう。

赤＝肉、赤身の魚、人参やトマト

白＝ごはん、うどん、パン、牛乳、

黄＝大豆および大豆製品、柑橘系の果物

緑＝ほうれん草など緑の野菜、キウイフルーツ

黒＝ワカメひじき海苔等の海藻類、きのこ、

これに加えて適度な運動があればさらに効果的。「聞くは易し行うは難し」かもしれませんね。