

平成 30 年 4 月



お日さま便り



過ごしやすい季節になりましたね。
朝晩の気温差がありますので体調を崩さないようにしましょう。

～今月の川柳～

春来ても 我が家の財布 大寒波



ペンネーム：むらさき

お買い得 Sale

¥1,600 相当を…

介護食 10食 1セット **¥540** (税込み)

区分 3～4 (舌でつぶせる・かまなくてよい程度)

やさしい味ながらもしっかりとした味付けで、飽きずにお召し上がり頂けます。
レトルト食品のため常温保存でき、手軽にお使い頂けます。

キューピー・ハウス食品など

※1セットの中身はこちらで袋詰めさせていただきます♡



シルバーカーキャンペーン (展示品につき台数限りあり)



ルーク **¥10,000** (税込み)
定価 ¥23,760

大容量の袋部はお買物時便利です。

紺チェック



グリーン

さんぽっぽ **¥10,000** (税込み)
定価 ¥28,620

コンパクトタイプのため小回り抜群です。

この時期の天敵 ⚡ 花粉症 きちんとした食生活を心がけ健康に過ごしましょう。

今や 5人に1人がかかっていると言われていた花粉症。

花粉が飛んでいる時期だけでなく1年を通じて食生活の改善で症状を軽減しましょう!!



○免疫機能を整える

→ **ビタミン B6** レバー・青魚・しいたけ

免疫機能を正常に維持する働きがあり、不足するとアレルギー症状が出やすくなります。

○アレルギー症状を抑える

→ **ビタミン C** ほうれん草・さつまいもなどの野菜、いちご・みかんなどの果物
炎症やかゆみに大きく関係している活性酸素。

旬の野菜や果物は栄養価が高く、特に効果が期待できます。

○症状緩和に機能性成分の取り入れ → **乳酸菌** ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料

免疫力を高める効果があります。

乳酸菌の一種であるビフィズス菌はアレルギー緩和に不可欠なビタミン B 群を合成する作用があります。



サンステップ 瀬高店 0944-62-5562
大牟田店 0944-54-3350

みやま市瀬高町下庄 697 番地の 1
大牟田市不知火町一丁目 5-4

