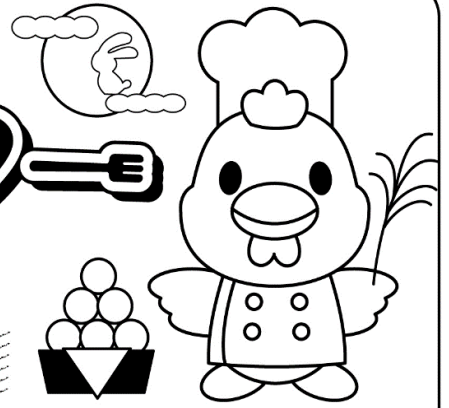
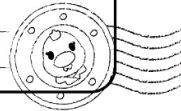




# しょくいけい



暑さがまだ残りますが、時折秋の気配を感じられるようになりました。  
 秋は食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋と色々な表現があります。実りの多い季節に秋の味覚を食べて楽しみましょう。



## 食物繊維で快便・快調(腸)!

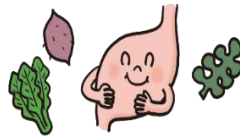
「快食・快眠・快便」は健康の秘訣と言われます。「快便」とは毎日きちんと気持ちよく便が出ることです。そのためには、便の素となる食物繊維を食品からしっかりと取ることが大切です。

### ◆便秘の予防、腸を健康に保つ!



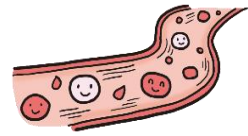
食物繊維が足りないと便が出にくくなります。食物繊維は水分を取り込んで便の量を増やします。それによって、腸が刺激されて動きが促され、排便しやすくなります。

### ◆太りすぎや糖尿病を予防する!



食物繊維は水分を含んで膨らむため、満腹感を得やすく食べすぎを防ぎます。また、糖の吸収も穏やかになるため、糖尿病の予防に役立ちます。

### ◆血液をサラサラにする!



食物繊維がコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出されやすくなります。それによって、血中コレステロール値を下げる働きがあります。

## 日本の伝統「まごはやさしい」

ま	こ	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海藻)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	芋類

日本の伝統の食べ物には食物繊維が多く含まれます。主要な栄養素の異なるこれらの食材を組み合わせることでバランスの良い食事を摂ることができます。これ以外に玄米や麦ご飯にも食物繊維が多く含まれ、魚に食物繊維はありませんが、同じ効果として血液をサラサラにする脂がたくさん含まれています。



## 小さな手プロジェクト



当社の給食で使用しているお米「ひとめぼれ」の産地である秋田県で、7月中旬に記録的な大雨による被害がありました。直前に秋田県に産地訪問しており、生産者の方から「秋田のお米が神奈川県の子供たちを支えていると思うと感慨深い気持ちになりました」と言っていたので、何か協力できることはないか模索している中であったこともあり、今回の災害に対し小さな手プロジェクトとして、「こどもたちの手」で塗ったぬりえが募金に繋がる救援金の活動を行います。給食を食べている園児様に秋田にちなんだイラストのぬりえを塗っていただき、1枚につき20円(弊社負担)の義援金を集め、被災地に届けたいと思います。ご協力の程、よろしくお願い致します。

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

