

助六通信

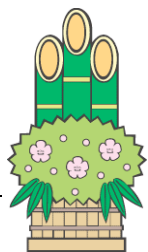
平成18年1月16日 第29号 発行

今月のテーマ 寒い冬を乗り切るための食

あけましておめでとうございます。昨年1年間は大変お世話になりました。今後も末永いお付き合いをよろしくお願いいたします。

さて、今年最初の助六通信は寒い冬を乗り切るための食について考えたいと思います。冬の食材といえばカブやレンコンやごぼうなど温かく頂ける野菜や、冬の時期が一番脂がのっている魚です。これらの食品は栄養価も高く、体を温める効果もあります。

魚には、血のめぐりを促進させるEPAや脳を活性化するDHAなどの良質な脂肪を含んでいます。さらに、魚の種類によっては抗酸化作用や、活性酸素が原因となって起こる病気の予防や、女性の永遠のテーマである美肌効果なども期待されます。おいしい魚とたっぷりの野菜を使っておいしい鍋料理はいかがでしょう。



従業員のひとこと

冬の食材は体を温めるのにぴったりの食材が豊富にあります。さまざまな工夫でおいしい家庭料理を作ってみてはいかがでしょうか。

担当 大西 明美

社員の動き (1月)



1/14(土)工場1F機械清掃
1/16(月)視力検査 手洗い検



有限会社 助 六

〒791-3120

愛媛県伊予郡松前町筒井350

TEL (089)984-1350

FAX (089)984-3345

フリーダイヤル(0120)07-1350

E-mail sukerokusurume@k6.dion.ne.jp

URL: <http://www.s6-sukeroku.com>