

今月のテーマ「いか」の力

「いか」にはビタミンB、特に脳の栄養素として欠かせないナイアシンが多量に含まれています。

この必須ビタミンであるナイアシンが不足すると口内炎や不眠、頭痛などを引き起こし、さらに運動障害にまで及ぶこともあります。また、現代病とも言われるストレスやうつ病の、予防や治療にも効果があることが知られています。さらには骨を作る大切な栄養素リン酸カルシウムもたっぷり含まれています。

その「いか」を使った食品のひとつ「するめ」は、「噛めば噛むほど味が出る」とよく言われますが、まさにその通りで固いするめをよく噛むことによって、歯やあごを強化し、脳に刺激を与える役割も果たしているのです。噛む力を弱くなっている現代、さきいかや皮付さきいかなどを噛むことによって内面からも外面からも健康に磨きをかけてはいかがでしょうか。



従業員のひとこと

珍味の原料となるイカ、魚に多いタウリン。新生児の脳の発育を促進し、視力の衰えも防いでくれます。また、血中のコレステロールや中性脂肪量を正常値に保ったり、胆石や心臓発作の予防にもなります。



社員の動き（11月）



- 11月10日(金)害虫駆除
- 11月16日(木)視力検査
- 11月22日(水)浮遊菌検査
- 11月23日(木)勤労感謝の日 休日
- 11月27日(月)害虫駆除



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>