



菊池 ふじかわ ふみこ
藤川 文子さん ⑧1
ひろよ
嫁の 博代さん ⑤6

お弁当を出荷しています

いろいろな味が楽しめる9マス弁当を中心に
いなりずし、おにぎり弁当、とりめし
おはぎなどを作っています

秋から冬には、玄米もちや
あんこもちも出荷しています

2人で仲良く作ってますよー



義母の味を受け継
げるよう学んでいる
ところです(ひろよ)

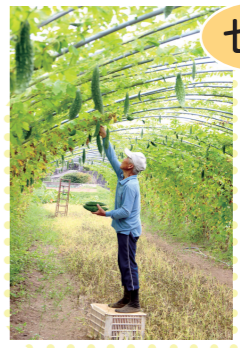
やさしく、時にはき
びしく昔ながらの味
を伝えています
(ふみこ)

ゴーヤとメロンを出荷しています

ゴーヤは5月下旬～11月まで
メロンは「肥後グリーン」を3月～5月まで



ゴーヤは
無農薬栽培で、
ビタミン・ミネラル
たっぷりです!



七城 まつおか としえ
松岡 利枝さん ⑦4
ようせい
夫の 陽生さん ⑦5

まんま店へ
いこばい!!

©よい食P



残暑の時期の 胃腸トラブル対策で美しく

●栄養士
吉田 理江

残暑の続くこの時期は、「寝ても疲れが取れない」「常に体がだるい」など日常的に疲労を感じていませんか? もしかしたら、食事が原因かもしれません。疲労回復と美肌づくりにお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■ タウリン
イカ、タコなどに含まれるタウリンには、疲労回復効果が期待できます。タウリンはアミノ酸の一種で細胞を正常に保つ働きがあるため、体の状態を良好に保つために必要な成分です。胆汁酸の合成や分泌を促進し、肝臓の健康をサポートします。肝臓は代謝や解毒などさまざまな機能を担っている臓器です。肝機能が低下すると体の疲労につながるため、肝臓に負担をかける、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取に気を付けましょう。肝臓に負担がかからない食生活を心がけることが大切です。暑い日は、冷製パスタにタコ、トマトを加えるとおいしく、そして手軽にタウリンが取れます。

■ ビタミンB1
豚肉、そば、玄米などに含まれるビタミンB1は、炭水

化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まり、疲労回復に役立ちます。不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されるだけでなく、イライラしやすくなったり、食欲が低下しやすくなるため、意識してビタミンB1を取るようにしましょう。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれるため、豚肉と一緒に炒めて食べると良いでしょう。そうめんの代わりにそばを食べるとビタミンB1を効率良く取れます。

暑い日は喉越しが良い麺類ばかりになりがちですが、栄養のバランスが偏り疲労が蓄積されやすくなります。野菜やタンパク質も取るようにしましょう。バランス良く食べることは、美肌づくりに役立ちます。



よもぎ団子と高菜の油いためを出荷しています

●もち米・小豆は自家製です
●よもぎは春に摘んで加工して保存しています



菊池 むとう いつえ
武藤 五枝さん ⑧1



高菜はしっかり漬け込んで、
年中出荷しています

