

## 住まいの役立つ情報 栄養満点な旬の食材で元気なカラダ作りを!

1年で最も寒い時期といわれている2月初旬。さらに、2月下旬頃になると 冬と春を行き来するように気温が変化するため、寒暖差や気圧の変動で 体調を崩しやすくなります。体調管理には毎日の食事がとても大切!栄養 価が高い旬の食材を食べて、この時期を乗り切りましょう!

## 2月が旬の魚

料金受取人払郵便

上田局承認

4065

差出有効期間

2024年3月31日まで

100111012-0111-0-001 / 10101

●サバ…この時期に獲れる「寒サバ」は、脂がのっていて おいしいですよね。サバに含まれる必須脂肪酸(EPA・ DHA)は、血液をさらさらにする効果や、脳の活性化をサ ポートする効果が。さらに、丈夫な骨を作るために欠かせ ないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれてい ます。

マキ

●シラウオ…シラウオの旬は、2月ごろから4月の春先まで。シラウオは骨を含 めて食べられるため、カルシウムやマグネシウムなど、骨を丈夫にするために 欠かせない栄養を摂取することができます。天ぷらやかき揚げ、卵とじにして 食べるのもおすすめです。

のお約束

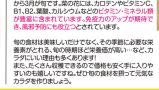
テーション設計

3 8 6 8 7 6 2

商談席にはアクリル板を設けて 飛沫感染を予防しております。

- (切り取ってポストへ投面ください)

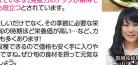
郵便はがき



に役立つといわれています。 ●菜の花…春をイメージさせる菜の花ですが、花のつ ぼみや若葉・茎を食べる食用としての菜の花は、2月 から3月が旬です。菜の花には、カロテンやビタミンC、

●キャベツ…2月に旬を迎える「冬キャベツ」は、しっかりと葉が巻かれていて 煮崩れしにくいのが特徴です。キャベツには、ビタミンに似た「キャベジン」とい

う成分が含まれており、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防



B ールームにご来館いただくために上田店・長野長池店ともに 皆様に安心 てショ

2月が旬の野菜

37度以上の熱があるスタッフは出動および お客様宅への立ち入りを禁止しております スタッフはマスクを着用して接客・ 訪問をさせていただきます。 ショールームの消毒対応 消毒用スプレー設置 毎日、展示品やテーブル・椅子、備品などの消毒をしております。 ショールーム入り口付近に消毒用 アルコールスプレーを設置。

> トイレキッチン 「お風呂」 外壁塗装 「オール雷化」 太陽光発電

換気の徹底

予防の徹底

空気の入れ替えを徹底しています。

日頃から手洗い・うがい・消毒を 徹底し予防に努めております。

株式会社 マキノ ■本 社/〒386-0034 上田市中之条1268-51 ■長野営業所/〒381-0024 長野市南長池991-8 2

リフォームのマキノ (検索、https://makino-reform.com/

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!







也域にわくわく情報をお届けします!!

たち 4 솦 五の名で 条 名新 (生50に代 0 れている。人生の活動は休生の活動は休生 んフ ÷h てまだま た時 P 4 語

若造の 大切だと感 ħ カは若 のよう れば しすた な中 未来 頃と 主 に を語る 生き 同 記記も AU と甲斐を ちる。 Ż 十斐を見日 ~ 30 it 亩間 つはい け康かろ 市の 3 ő 合書 楽い体 ħ

気え

É 治 はの 温め 転目的 健康 貯筋 員 ぬ先の 教室 はル 2 、元気 開催す 生 を 、活躍叶 たを 毎週木曜 生 1 0 年 前に 時 ンロコに 代 に開催す 彼 「イン貯 1 た 健 めい脚貯 17

ンの

細 損は非

2月号

監

上田市中之条1268-51

株式会社マキノ本社

Sunらいふ企画室 行

իլիկվերիկվերիներիներիներիներիներիներին



おめて	年明けまして ことうございます。 、・サンデーキッチン のが待ち遠しいです	くだとて	号々までチェッ? さっていて私た も嬉しく思いま 回もお楽しみに	58	
作っています 今年もよ #役 161	いか得ら盛しいてい !ありがとうござい ろしくお願いします 痰町 I.A様より	ます。	r	コンサルティング事	業部
2		23. <b>1 1</b>	2229	田中 武文	
<ol> <li>、機かしいへ はエコを目的に さすることが主流 う買い物も今でい さ参のスタイルがー は本が高度経済成 に本びポリエチレン に化は衰退しました いな買い物かごは、         </li> </ol>	<ul> <li>こ「マイバック」:</li> <li>ですが、昭和40</li> <li>うところのマイ/</li> <li>一般的でした。</li> <li>長を迎えた197</li> <li>「製のレジ袋が新 こが、色とりどり</li> </ul>	を持参してま )~50年代は ((ック「買い? 70年代から、 急速に普及し のビニールま	しまでの 物かご」 たことにより たことにより	針金で編まれた	鮮や
いしいあの 大募集!	品、あの風 <sup>写真とコメン</sup> Sunらいふ企 お送りくださ	トを 画室まで	LINE 写真 可能 7キノID @93	こからも の応募が です!! 3tzfsf 回機	
	(切り取-	っでボストへ投函	ぐださい)ぷく-		
	ן	SUN	らいぶ	』は	
				います	
7				クイズの答: へしてください	
	·ご感想・マ				
住まい	こ関するご	相談ごと	:など、ご	自由にどう	ŧ
	_				
う ご住所	г <b>-</b>				
フリガナ				ペンネーム	_
氏名 ————			男·女		_
お電話番号	<del>]</del>	(		)	
			ご記入	ありがとうございま	した!

サンデーキッチンの

ホットケーキおいしそうですね。

卵を使わないのでアレルギーの人にもいいですね。 社長コラム参考になります。 おせちを食べる時期の違いにぴっくりしました。

上田市 トリさん様より

SUNGULO

ご感想をありがとう

ございました!