

えのきでらコミュ

2月

JA筑紫 榎寺出張所
☎(092)925-2956
平成31年 2月(第9号)
編集:城戸・児島



立春とは名ばかりの寒い日が続いておりますが、お変わりありませんか？花便りの嬉しい季節は間近ですが、寒い日がもうしばらく続きそうです。風邪の予防や健康管理に努めましょう。

風邪の予防と言えばビタミンCが良いとされていますが、只今旬の

真っ盛りである『いちご』に豊富なビタミンCが含まれているのをご存知で

でしょうか？そこで今月号は、『いちご』の栄養と選び方、そして先月開催した『准組合員の集い』と今月開催する『JA年金感謝デー』について、ご紹介させていただきます。



「いちご」食べていますか？

いちごに含まれるビタミンCは、100g中に約60mg～100mgとレモンより多く、果物の中でもトップクラスです。そして、大粒のいちごであれば、8粒程度で成人に必要とされている1日あたりのビタミンC摂取量を満たすことができます。そんないちごの選び方は、

- ① 果実にツヤがあるもの、
 - ② 濃い赤色でヘタの近くまで色づいているもの
 - ③ ヘタが鮮やかな緑色で上向きに反っているもの
- 以上3つがポイントです。

『ゆめ畑』の各店舗では、言わずと知れた福岡のブランドいちご『あまおう』を中心に販売しております。運がよければ地元生産者の『大粒あまおう』に出会えますよ！是非、足を運ばれてみてはいかがでしょうか。



『准組合員の集い』を開催しました。

1月18日(金)に、JA筑紫太宰府中央支店3階ホールにて、平成30年度『太宰府地区 准組合員の集い』を開催しました。概況報告や古都大宰府保存協会より講師をお招きし、大宰府史跡発掘50年記念の貴重講演を行っていただき、これまでの調査研究の成果や史跡保護の歩みなどをご紹介されました。参加された皆さんは、真剣な面持ちで歴史の奥深さに感心しておられました。



JA年金感謝デー

2月

15・18・19・20・21
(金) (月) (火) (水) (木)

5日間開催!

スピードくじを引いて「当たり」が出たらコチラを進呈!

※クジがなくなり次第終了とさせていただきます。



JAで年金をお受取りの皆様、
ご来店お待ちしております。
ご来店の際は年金振込指定の
通帳をお忘れなく!



「あごだしつゆ&ミニお玉セット」

お忘れではありませんか？

JA年金友の会 会員の方を対象に、平成30年4月～平成31年3月まで、その月にお誕生日を迎えられる会員様へ右上写真の『小鉢』を進呈しております。

お誕生日の前にお届けしております『お祝いメッセージ』をご確認いただき、窓口でお受取りまたは、お問い合わせ下さい。



えのきでらコミュはホームページでもご覧いただけます。

JA筑紫

