

向佐野Cafe

JA筑紫HPでも
ご覧いただけます
JA筑紫
情報誌

JA筑紫向佐野支店
TEL 092-924-0202
H31.2月号 Vol.4 田中



インフルエンザの予防は体内にウイルスの侵入を阻止するための抵抗力をつけ免疫力を高めることが大切です。今回は免疫力強化の助けとなる栄養成分と食べ物を紹介します!!

組合員のみなさまこんにちは
まだまだ寒い日が続きますね
今月2月は年金お受取のお客様へ!

JA年金感謝デー

年金振込指定の口座通帳長を
ご持参下さい
くじで当たりが出ると
プレゼント進呈!!!

ご来店お待ちしております!!

あごだしつゆ&ミニお玉セット
15・18・19・20・21
(金)(月)(火)(水)(木)

平成31年
2月



- たんぱく質 魚類(アジイワシ、サンマ、サバなど) 肉・卵・牛乳など
- ビタミンC キヤバツリ、じゃがいも、ほろりん草、ブロッコリー、みかん、いちごなど
- ビタミンA かぼちゃ、レバー、乳製品など
- ビタミンE 玄米、大豆、ウナギ、アーモンドなど
- 石炭化アリル たまねぎ、にんにく、にらなど
- 亜鉛 レバー、あさり、シジミ、チーズなど
- カテキン 緑茶、紅茶、ウーロン茶など
- β-グルカン まいたけ、しいたけなど

バランスの良い食事を摂って免疫力を強化してインフルエンザを予防しましょう



※期間中であってもくじがなくなり次第終了とさせていただきます。