

あすなる通信



みかんって、
すごいんですよー♪

冬といえば、こたつにみかん!…定番ですよね♪
今回はそんなみかんの豆知識をご紹介します!



豆知識①:みかんは低カロリー!?

みかんのカロリーは100g約45kcalで、
ショートケーキ1個 = みかん9個 くらいの割合です♪



豆知識②:糖尿病、動脈硬化予防!

みかんを食べることで、血糖値を下げるホルモンがよく働いてくれることがわかっています♪



豆知識③:アルコールに効果あり!?

お酒によって肝臓に負担がかかりますが、みかんを食べていると、肝臓の数値が良くなりやすいんです♪

ここでご紹介したのはほんの一部ですが、適度にみかんを食べて、体調管理に役立てくださいね!



クリスマスイベント開催♪

メリークリスマス★
今年もあすなるにお邪魔します♪



ささやかなプレゼントです★

ケーキも
出ました♪



スタッフ紹介



あすなる訪問部門の**渡邊潤**です。
鍼灸マッサージを始めて10年が経ちました。
初心の気持ちを忘れず、日々精進して参ります。
これからも皆様の在宅生活応援します。

