

浜喜のイベント案内

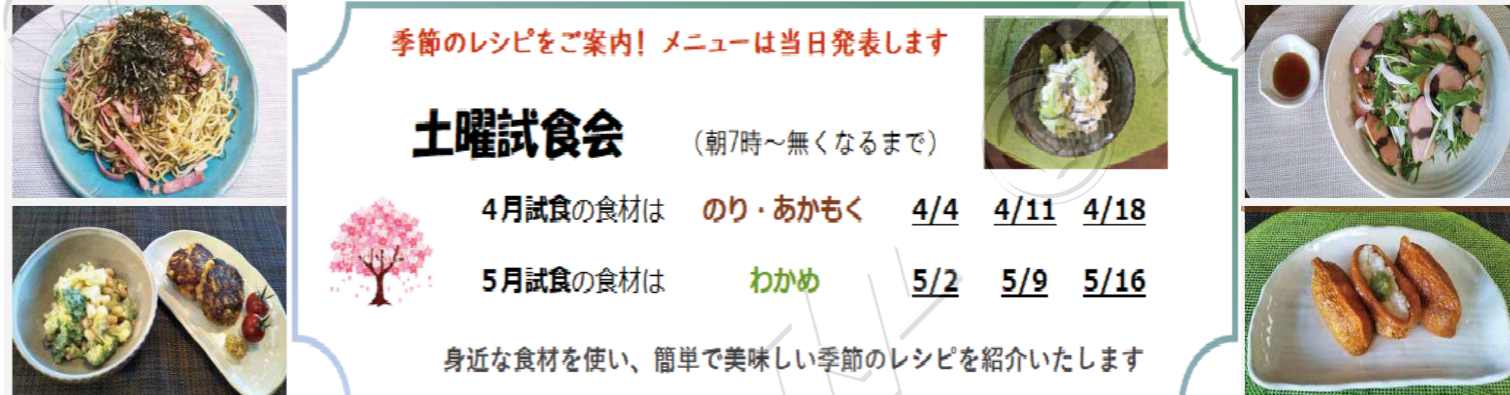
季節のレシピをご案内! メニューは当日発表します

土曜試食会 (朝7時~無くなるまで)

4月試食の食材は **のり・あかもく** 4/4 4/11 4/18

5月試食の食材は **わかめ** 5/2 5/9 5/16

身近な食材を使い、簡単で美味しい季節のレシピを紹介します



腸活ミニミニカフェ(無料)

4月 **とろろ昆布と鯉節のスープ**

5月 **三陸わかめと鯉節のスープ**



浜喜の朝活 出汁cafe

4月21日(火) 風薫る季節の薬膳「ちまき」

5月19日(火) 梅雨に向かって胃腸に優しい

後援: 水戸市 「かぼちゃ粥」
 参加費500円 浜喜店頭にて開催 9:30~10:00



ご予約 029-225-7454

市場で「出汁クッキング」

3月27日(金) 西洋の出汁 基本のフイヨン

4月24日(金) 乾物いろいろ、腸活とは??

5月19日(金) あかもく、切干大根

NHK文化センター水戸教室 講師: 田野島万由子先生



第2土曜日水戸市公設市場 朝市 鯉節削り1分間チャレンジ(無料)

1分間で削れた分だけお持ち帰り!!
 浜喜の大人気イベント!! お見逃しなく!!

3月14日(土) はお休みとなります。



👉市場カレンダーは中面にございます

浜喜にこここ通信

腸活ってご存じですか??

浜喜の新企画は「腸活」です!
 腸活とは腸内環境を改善すること

腸内環境を改善すると・・・
 便秘や下痢、肌荒れを改善

そんなスゴイ食品は・・・
 海苔、わかめ、昆布といった
 海藻類なのです!!



〒310-0004 だし司 浜喜
 茨城県水戸市青柳町 4566 水戸市公設市場内
 TEL029-225-7454 FAX029-224-1092

中面に続きます

腸活ってご存じですか？

浜喜腸活商品のご紹介

腸内環境が改善されると、免疫力が強くなり、
がん、**風邪**や**インフルエンザ**、**アレルギー**をはじめ
色々な病気から体を守ってくれます。

腸が活発になり**便秘**や**おなかのハリ**、**下痢**などを軽減
糖質の吸収を遅らせ**血糖値の上昇を緩やかに**します。
腸が元気になるため宿便がはがれ老廃物が排出され、
ビタミンが豊富に産出され、**美肌**になります。



腸内環境を良くする決め手は・・・

水溶性食物繊維を食事で摂取することです。

水溶性食物繊維が豊富に含まれる食品は

海苔、わかめ、昆布、ひじきなどの海藻が代表的です。

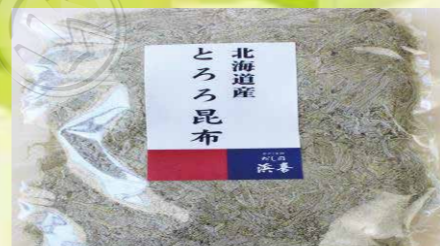
水溶性食物繊維含有量ベスト3（100g）

1位 ひじき(乾燥) 22.5g

2位 海苔(乾燥) 10.8g

3位 わかめ(乾燥) 9.0g

腸活っておわかりいただけましたか？



昆布



わかめ



ひじき



磯の香海苔

ラーメンに入ると

相性抜群♪♪



黒贈 100g

青森の高級品種「福地ホワイト六片種」を1ヵ月熟成させた黒ニンニクです。栄養価は白ニンニクの25倍♪健康や美容に効果があり、1日1片でOK！！プルーンのように食べやすい！



あかもく 100g

腸内細菌を元気にしてくれる海藻です。花粉症予防やダイエットに喜ばれています。毎日10g、続けると効果を実感できます。

3月							4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30		
29	30	31											31							