

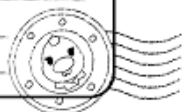


しよくいしター



いよいよ夏本番

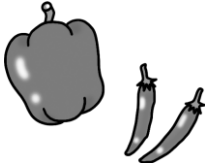
よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて
暑い夏を元気に乗り切りましょう。



8月31日は野菜の日

8月31日は、数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル」ともよばれます。人間の体にも有効に働いて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン  トマトやすいか等の赤色の成分。 体のさびつきを防ぐ。	カプサイシン  パプリカやとうがらしに含まれる。 リコピンと同等の抗酸化力をもつ。	アントシアニン  紫や黒のもとになる色素。 なすや黒豆、ベリー類に多い。 高血圧や動脈硬化を予防する。
カテキン  緑茶や紅茶などの渋味成分。 殺菌作用をもち、体脂肪が気になる 人やむし歯予防に効果がある。	イソチオシアネート  スプラウトや大根の辛み成分。 強い殺菌作用をもち、体のさびつき を防ぐ。	硫化アリル  玉ねぎやにんにくのおい成分で血 液をサラサラにする。疲れをとるとさ れるビタミンB1の吸収も助ける。

夏が旬でも「冬瓜」

冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬
瓜」という名前がついたの
は、冬まで保存できたこと
からだと言われています。

ビタミンCがたっぷり！

冬瓜はほとんどが水分で
すが、ビタミンCが多く、夏
の健康維持に役立ちます。

夏の健康に！

漢方医学では「体を冷やして
熱をさます」効果があるとさ
れ、体のむくみによいと言わ
れています。

冬瓜の日は年に2回！？

「夏は冬瓜」で7月10日と、
沖縄では「シブイ」とよばれ、
「シブイは冬瓜」で4月10日
があります。



当社のSDGsの取り組み 地域社会への貢献

2023年11月より、自社工場などへ「カーボンオフセットガ
ス」の導入を開始しております。
「カーボンオフセットガス」とは、排出される二酸化炭素
などの温室効果ガスをできるだけ減らし、減らしきれな
かった分は植林などによって吸収することで差し引き
ゼロとするガスのことです。これにより見込める二酸化
炭素の削減量は年間約330トンになり、環境問題である
温室効果ガスの削減に貢献できます。



YASUDA Co., Ltd

