

ふれあい通信

3月号

JAふれあい市場

八王子市大和田町
5-15-3

042(642)3885

営業時間 9:00~16:30
年中無休

店頭にて
販売しています。

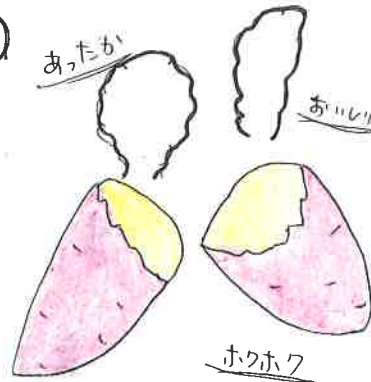
始めました。



《焼き芋》 1本 200g ~ 300g。《皮むき》の《おいしい焼き芋のこと》

(100g当たりの栄養素)

エネルギー	163 kcal
水分	58.1g
たんぱく質	1.4g
糖質	35.5g
食物せんい	3.5g
脂質	0.2g
炭水化物	39g
ビタミンC	23mg
ビタミンA	1μg
ビタミンE	1.3mg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.06mg
ナイアシン	1mg
ビタミンB6	0.33mg
葉酸	47μg
パントテン酸	1.3mg



焼き芋には、ビタミンB6、パントテン酸、
ビタミンC、葉酸、ビタミンE、銅、カリウム等
の栄養が豊富に含まれます。

ビタミンCは熱に弱いのですが、
でんぷん質に守られ、熱で壊れることなく
摂取できます。カロリーは少し高めですが、
体に必要で、健康維持、疲労回復、
アンチエイジング、美肌、貧血防止などに
交り果がある栄養素が豊富に含まれる
ことがわかります。

また、食物繊維が多い焼き芋は、
水分を含むと、胃や腸の月影らむため
食欲を抑制する交り果が期待できます。
ただ、焼き芋から摂れない栄養もあります
ので、主食・主菜・副菜を基本に、
バランスのとれた食事を心がけましょう。

ナトリウム	13mg
カリウム	540mg
カルシウム	34mg
マグネシウム	23mg
リン	55mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.2mg
銅	0.2mg
マンガン	0.2mg

2022年の最強開運日
(1月11日・3月26日・6月10日)

3月26日(土)

スーパー
開運日



金運ごをはじめ
何か決断や行動する
際に、参考にしてみま
いください。

一粒不倍日(いちりゅうまんばいび)
何事も始めるにも、良い日とされている。

十
天赦日(てんしゃにち)

日本の暦の中で最高の吉日
この日に始めた事はすべて成功する
と言われています。

寅の日(とらのひ)

宝くじを引購入する
お財布を新調する
などお金にまつ事吉



棚卸のため3月31日(木)は購買店舗、直売所を
臨時休業とさせていただきます。

ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します

お知らせ

4月1日より

営業時間が

9:00~15:00に

変更になります。

宜しくお願いいたします。

3/18(金)

またまた

馬具販売

いたします!!

どうぞ

お楽しみに

