



# 青果だより 10月号

青果仲卸  
株式会社



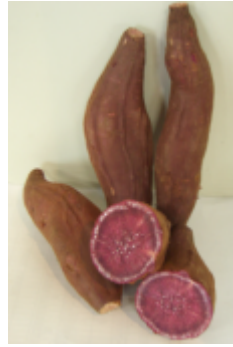
大丸青果

TEL 027(352)6195  
FAX 027(352)6259

## 野菜担当

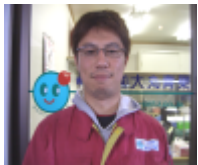


玉谷正樹



品目	えび芋	秋の彩物	むらさき芋	京芋	天然きのこ
産地名	徳島県	愛知県	鹿児島県	宮崎県	地物
等級・サイズ	L		L	L	
発注単位	本	各パック	本	本	パック
価格	キロ 1,500	お問い合わせください。	キロ 350	335	時価

## 果物担当



松本洋平



※中旬頃まで



## 秋といえば・・・

秋といえば・・・みなさんは何を連想されますか？今回はスポーツの秋に焦点をあててみました。そもそもなぜ汗だらだら流れた暑い夏がやっと終わったにも関わらず、また汗をかこうとするのか？これは、冬支度なんだそうですよ。これからやってくる冬は寒さによって体の体温が上がりにくく、また外で動くことも減ってしまう。そうすると、昼間体温が上がり、夜は体温が下がって入眠するというサイクルが狂いがちになってしまい、十分な睡眠を取れなくなったり、新陳代謝が下がり、体調を崩しやすくなったりするそうです。なので、それを防ぐため今のうちに体をしっかりと作っておこうということです。お勧めは、少し激しい運動。テニス・水泳やジョギングなどを昼間や夕方にてできれば最適らしいです。ちょっとそれは・・・という方はお風呂に入った時に最低20分は湯船につかることを心がけてください。代謝が上がり、冬に快眠が取れれば春先の花粉症などへの抵抗力もつくそうです。そして、旬の味覚を味えば、夏に失われがちだったビタミンや睡眠を誘うメラトニンという物質によって、体づくりの手助けになりますよ。

品目	種なし柿	ベビーキウイ	新高
産地名	和歌山県	アメリカ	埼玉・千葉県
等級・サイズ	L	125g	5K 10玉
発注単位	個	パック	個
価格	110	375	250