

寿楽だより

第3号

H26. 10. 1



割烹 寿楽

店主 甲斐田 功 (53-6181)

生活雑学

「早起きは三文の徳」!?

あさかつ
～朝活ノススメ～

早朝の静かな時間に集中して、勉強や仕事、趣味、スポーツに取り組む「朝活」が心身の健康に有益であることは皆さんご存じと思いますが、さらに興味深い調査結果があるのをご存知でしょうか。

ある企業が調査した日本人の平均預貯金は、早起き上手の人が 3,613,700 円、寝坊常習犯の人は 2,63,400 円で約100万円もの差がある結果が出たそうです。文豪ゲーテも言っています「朝の時間は金貨をくわえてくる」と。皆さん「朝活」に励みましょう。

健康

朝ごはんはしっかり食べよう!!

(食べないとどうなるの)

◎ 体調が悪くなる。

食べないと働くためのエネルギーを体の中から無理に作るの、ぼんやりしたり体温が上がらずだるくなる

◎ 脳がしっかり働かない。

脳は 24 時間休みなく働いています。一食でも抜くと、活発に働かせることができなくなる。

◎ イライラする。

おなかがすくと、イライラしたり怒りっぽくなる。

◎ 肥満になる。

おなかがすいた時間が長くなると、体の中で栄養を貯めておこうとするので太りやすい。

10月の限定料理

錦秋ご膳



(1日10食限定)

2,000円+税

中国に伝わる秋の薬膳の基本は

「五味五色」

季節に合わせ五色(緑、赤、黄、白、黒)を採る

・乾燥しやすい秋は肺をうるおす白い食材

(鶏肉、なし、ウリ、レンコン、かぶなど)

・冬へ向かう季節の変わり目(土曜)は

殺菌、消炎効果のある黄色い食材

(かぼちゃ、食用菊、柿など)

・厳しい寒さに備えては

青魚で血液の循環を良くし、免疫力を高めるきの

こ、体力をつける木の実をたっぷり採って冬じたくを始めます。

心

- ・ハイの一言は 素直な心
- ・ありがとうの一言は 感謝の心
- ・おかげさまでの一言は 謙虚な心
- ・私がしますの一言は 奉仕の心
- ・すみませんの一言は 反省の心

シルバー川柳

- ・忘れもの取りに帰ればまた忘れ
- ・デパートで買物よりも椅子探し
- ・誕生日ロケット吹いて立ちくらみ
- ・驚いた惚れると惚けるは同じ文字

本紙をご持参のお客様へ

昔懐かしい「・・・」をプレゼント !!