

冬型栄養失調に³用心

※参考サイト:「鈴鹿かまぼこ開発 魚のアミノ酸サプリ」より

冬型栄養失調とは?

冬は体温を下げないようにするために、夏より10%も多くのエネルギーを消費すると言われていいます。夏と同じ栄養バランスだとビタミンやミネラルなどの栄養素が足りなくなることがあり、様々な体の不調を引き起こします。このような状態を冬型栄養失調といいます。ダイエットをしている方や食生活に偏りのある方は特に注意が必要です。

このような不調がみられる方は
栄養が不足しているかも。。。
食事を見直してみよう!!

Checkしてみよう!

- 肌のけいれん
- 肌が乾燥する
- 口内炎がよくできる
- 疲れやすい
- 傷が治りにくい
- 痩せにくい
- 髪が抜けやすい

冬に不足しがちな栄養素

ビタミンB群

エネルギーを作り出す糖質・タンパク質・脂質の代謝を助ける働きがあります。

不足 疲労や皮膚の炎症、むくみ、集中力の低下などを引き起こしやすくなります。

多く含まれる食材 豚肉・レバー・うなぎ・さば・あさり・きのこ類・大豆製品など

マグネシウム

寒さで硬くなった筋肉や血管を元に戻す働きがあります。

不足 便秘や筋肉のけいれん、不整脈が生じやすくなり、慢性的に不足することで心疾患や動脈硬化症のリスクが高まります。

多く含まれる食材 大豆製品・アーモンド・ほうれん草・ひじき・まぐろなど

鉄

赤血球のもととなり、血液の循環型が悪くなるのを防ぐ働きがあります。

不足 頭痛やめまい、全身倦怠感、集中力の低下、食欲不振などが起こりやすくなります。

多く含まれる食材 レバー・あさり・牛肉・かつお・まぐろ・枝豆など

ビタミンC

鉄などの栄養素の吸収を助ける働きがあります。

抗酸化作用や解毒作用、ストレスへの抵抗力を強める働きもあるため、夏だけではなく年中意識して摂りたい栄養素です。

多く含まれる食材 アセロラ・パプリカ・ブロッコリー・芽キャベツ・キウイフルーツなど



予防

には 色々な食材を一度に摂れる

鍋料理

が最適!!

ヨシケイのミールキットには
鍋材料が盛りだくさん!!



食事のポイント

冬に不足がちな栄養素を多く含む食品や食材を積極的に取り入れましょう。また、体を温める効果のある生姜やにんにく、シナモンなどの香辛料をうまく食事に取り入れることで、エネルギーや栄養素の過剰な消費を防ぐことができます。



冬はイベントごとが多く、お酒の飲みすぎや糖質を摂りすぎる傾向があります。ビタミンB群の不足につながるので、糖質・アルコールの摂取量に注意しましょう!

Monthly PRESENT

10 今月のプレゼント!

名様 応募締切は2023年12月27日(水)です。

埼玉県行田市の
森乳業 わたぼく
いちごミルク
コーヒーミルク



■各12本 計24本セット
■内容量:各200ml ■乳飲料
■賞味期限:常温(未開封)120日(製造日含む)
生乳をたっぷり使用したミルクリッチな味わい。

応募方法 お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスメイトクイズ」の正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。
※2023年11月号のクイズの答えは「A」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。
※必要事項をご記入の上、切り取りスタッフにお渡しください。

お便り

今後の「オアシスメイト」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え
裏面の「オアシスメイトクイズ」の答えをA・B・Cの中から選んで記入してください。

オアシスメイトクイズ・お便り専用ページ

お分かりでしたらご記入をお願いします
拠点 コース お客様コードNo. お名前

2023・2024 年末年始カレンダー

年末年始のお届け・ご利用代金引落とし案内

2023年 12月

2024年 1月

■ お引落日
■ 休業日

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					休業日	
4	5	6	7	8	9	10
					休業日	
11	12	13	14	15	16	17
	引落日				休業日	
18	19	20	21	22	23	24
					Xmasケーキ お届け日	休業日
25	26	27	28	29	30	31
	引落日			通常お届け 最終日	盛込済おせち お届け日	休業日

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

金融機関お引落としスケジュール

各種銀行口座	12/12 [※] 12/4週・12/11週	12/26 [※] 12/18週・12/25週	1/16 [※] 1/1週・1/8週・1/15週 <small>※引き落とし期間が3週分になります</small>	1/30 [※] 1/22週・1/29週	ヨシケイニコスカード 12/27 [※] 2023年11月分	1/26 [※] 2023年12月分
--------	------------------------------------	-------------------------------------	--	----------------------------------	---	--------------------------------

年末の特別販売お届け

※特別販売のお届け日は、ご注文締切後に確定致します。WEB/ヨシケイアプリ内「マイページ」の「配達日カレンダー」の予定も、その際に変更致します。
※納品状況により直前に変更になる場合もございます。

ウィンターギフト

ご注文：受付終了

ご自宅お届け日：
11/29(水)～12/1(金)

送り先到着日：
11/30(木)～12/6(水)頃

クリスマス

ご注文：12月6日(水) WEB注文23:59まで

お届け日：
右記No.以外の商品
12/18(月)～12/22(金)まで(予定)

1～15 チルドケーキ
49 サンドイッチ詰合せ
12/23(土)

お正月料理

ご注文：12月13日(水) WEB注文23:59まで

お届け日：下記No.以外の商品12/22(金)～12/30(土)

119 みかん
12/14(木)～12/25(月)頃

1～15 おせち 70～79 鯛×三ツ身
100 101 冬野菜ボックス
12/30(土)

10/28・29 所沢市民フェスティバル



盛況御礼

秋晴れの下、たくさんのお客様がヨシケイ埼玉のブースへお立ち寄り頂きました。

「ヨシケイ埼玉クイズ」にも多くの方に参加して頂き、お昼過ぎには景品の粉ラー油が品切れに。

やまと豚フランク・水の子会の早生みかん・わたぼくのドリンクをたくさんお買い求めいただきました!

本当にありがとうございます! 来年もどうぞお楽しみに!

わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通しかかわりの強い上記9項目の「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指します。

※本情報は著作権法で保護されている対象物です。無断で複製使用することはできません。 ※写真やイラストはイメージです。

オアシスメイトクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今日のプレゼントに応募してね!

Q 冬に不足しがちな栄養素とは?

クイズの答えを右記のA・B・Cの中から選んでください。

- A: マグネシウム
- B: スペシウム
- C: エクスペクト・パトローナム

💡 元素記号は「Mg」。
答えのCは
みなさんご存知・・・



編集後記

本年もご愛顧頂きまして、誠にありがとうございました。来る年が皆様にとりまして幸多き一年になりますよう、編集部一同願っております。

2024年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

オアシスメイト 編集部一同



〒359-0014 所沢市亀ヶ谷249-1
☎0120-29-6211

発行：オアシスメイト編集部



ホームページアドレス
<http://yoshikei-sai.jp/>