

健康的な免疫力を高めよう!

vol.382
December
2024

12



「伝えたいこといっぱい!」ヨシケイ埼玉オアシスメイト編集部発行

オアシスメイト

おいしくて・あんしんで・しぜんちかい・すこやかなしよくざい

健康的な免疫力とは、体内に侵入したウイルスや細菌などの異物、がん細胞などから自分を守る力の事。免疫力は、病気にかかった後に抵抗ができる生体反応で、**病気から健康を守る防風林ともいえます**。体内における免疫システムは若くして出来上がり、一般的に20歳を過ぎたところから低下していくといわれています。また、食習慣によってさらに健康的な免疫力を落としてしまいかねないのです。どんな事に気をつけるべきなのか見ていきましょう。

健康的な免疫力を下げってしまう食生活とは?

1.体を冷やす 飲食物のとりすぎ

体温が低いと免疫を司る細胞や酵素が十分に機能しなくなるほか、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなってしまいます。特に、**朝の起き抜けは体温が一番低くなっている**ので、**体を冷やす飲食物は避けましょう**。

2.野菜不足 (きのこ、海藻含む)

ビタミン類や食物繊維、そしてポリフェノールなどの**フィトケミカル***といった健康的な免疫力を整える作用が期待できる栄養素は、野菜(きのこ、海藻含む)に多く含まれています。また、きのこや海藻に多く含まれる食物繊維には、腸内環境を整えるのに加え、**体内の活性酸素の排出を促す働きがあるので、積極的にとりましょう**。



POINT *フィトケミカル…植物が紫外線や害虫から身を守るために作り出す化学成分。人間にとっては、過剰な活性酸素を除去してくれる成分で、健康的な免疫力を整えようと考えられている。

3.タンパク質不足

タンパク質は、**体の細胞や免疫物質を作るために必要な成分**。不足すると、細胞や免疫物質が十分に生成されず、身体全体の健康的な免疫力が下がってしまいます。

毎日の食事に上手に取り入れよう!

●タンパク質を多く含むもの(100gあたりタンパク質含有量) (文部科学省 食品成分データベース参照)

23.0g

鶏ささみ

19.3g

豚ロース

12.3g

卵

18.6g

油揚げ

16.5g

納豆

32.6g

いくら

28.3g

焼きたらこ

12.1g

かにかまぼこ

35.5g

きな粉

そして、健康的な免疫力を高めるには、**バランスのいい食事が大切!**

だからヨシケイのミールキット(夕食材料セット)!!

ヨシケイのメニューは**専属の栄養士**によって栄養バランスはもちろん、素材の季節感、ボリュームなどを考えて構成されています。

ご家族の健康管理の為に、**毎日のご利用がおすすめです!!**

ヨシケイのミールキットには鍋材料が盛りたくさん!!

色々な食材を一度に摂れる
「鍋料理」がおすすめ!

10
名様

Monthly PRESENT
今月のプレゼント!

応募締切は2024年12月25日(水)です。

ゆびさきトング

- サイズ:14.7×4.5cm ●本体重量:60g
- 素材・材料:ステンレス ●原産国:日本
- 食器洗浄乾燥機対応



あなたの指のかわりに
ぬるぬるベタベタ
さようなら。

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。

※2024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。



《半角・半角線》

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、声を寄せてください。

※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。

お分かりでしたらご記入をお願いします

拠点

コース

お客様番号

お名前

オアシスメイト
クイズ・お便り
専用ページ



2024.12

メールアドレス:wewe-info@yoshikei-sai.jp

2024・2025 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

2024年 12月

2025年 1月

お引落日
休業日

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1 8
					休業日	
9	10	11	12	13	14	15
	引落日				休業日	
16	17	18	19	20	21	22
					休業日	
23	24	25	26	27	28	29
	Xmasケーキ お届け日		引落日	ニコスカード 通常お届け最終日	休業日	
30	31					
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
		年始休業日			休業日	
6	7	8	9	10	11	12
					休業日	
13	14	15	16	17	18	19
成人の日	引落日				休業日	
20	21	22	23	24	25	26
					休業日	
27	28	29	30	31		
ニコスカード	引落日					

金融機関お引落日スケジュール

各種 銀行口座	12/10※ 12/ 2週・9週	12/26※ 12/ 16週・23週	1/14※ 1/ 6週・13週	1/28※ 1/ 20週・27週	ヨシケイ ニコス カード	12/27金 2024年 11月分	2025年1/27月 2024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。

冬ギフト・ 冬の彩り

ご注文・受付終了

送り先到着日:
12月上旬～中旬
(一部商品は異なります)

クリスマス

ご注文:12月4日(水) WEB注文23:59まで

お届け日:
右記No.以外の
商品
12/16(月)～
12/24(火)まで(予定)

1～15 チルドケーキ
33 サンドイッチ詰合せ
12/24(火)
16～21 フロズンケーキ
12/20(金)までにお届け

お正月料理

ご注文:12月11日(水) WEB注文23:59まで

お届け日: 下記No.以外の商品12/23(月)～12/30(月)

115 水の子会のみかん
12/16(月)～
12/24(火)頃

1～15 おせち 65～73 鍋メニュー
97 98 冬野菜ボックス
12/30(月)

10/26・27

所沢市民フェスティバル



今年は「第45回所沢市民フェスティバル」「第19回深谷市産業祭」に出店! たくさんのお客様にお越しいただき、スタッフは感動しっぱなしでした! 誠にありがとうございました!
他のイベントにもお邪魔する予定です。ぜひご来場下さいね♡

11/ 9・10

深谷市産業祭



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
今月のプレゼントに応募してね♪

Q 大晦日につくものといえば?

(実は、これを大みそかにやると縁起が良くないのがあるよ...)

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: 除夜の鐘をつく

B: 餅をつく

C: 僕はこの瞳で嘘をつく

年の瀬ですね。。。
門松や正月飾りも
大晦日に飾り付けを
してはいけませんよ。

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、
編集部一同お祈り申し上げます。
良いお年をお迎えくださいませ。

オアシスメイト 編集部一同

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通して
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。

※本情報紙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。

株式会社 ヨシケイ埼玉

〒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/>