

地域に
密着!
むもん
スタイル

「自然」「恵み」「食の大切さ」を
障がいのある人と一緒に学んでいます♪

むもんこども 農業便り

2024年度のテーマ
「旬な野菜」
効能やおススメレシピ、
豆知識などをみなさまに
お届けします!

昔、ほうれん草はどんな病気を防ぐために食べられていたか知っていますか?

1 風邪



2 貧血



3 骨折



今月の
旬な野菜
【ほうれん草】

答えは、②貧血。昔から、ほうれん草は「血を元気にする野菜」として親しまれてきました。貧血を防ぐために大切な鉄分がたくさん含まれているからです。ただし、ほうれん草の鉄分はそのままだと体に吸収されにくいのですが、レモンやみかんなどビタミンCが多い食べ物と一緒に食べると吸収率がアップします! ほうれん草には疲れをとる葉酸や、目の健康を守るビタミンAも豊富です。旬のほうれん草を食事に取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう♪

2月の
農業体験の
お知らせ

春に向けた
畑の準備
※毎月、野菜の
種まきや収穫など

開催日	開催時間	開催場所	参加人数
2/8 (毎月第2土曜日)	10:00~12:00 (内30分程度)	おもんカンパニー青い空 豊田市四郷町天道1-14	10名

持ち物 農作業できる格好・長靴・軍手・タオルなど

※長靴・軍手がなければ、数に限りはございますが、貸し出しもできます。

次回の農業体験は3/8(土)です♪
(じゃがいもの種まき)

お問い合わせ先
無門福祉会
〒470-0376
豊田市高町東山7-43
☎0565-45-7883

Happy
Valentine Day 2.14
&
White Day 3.14

手作りスイーツを作る機会も多いこの時期に クッキングスケールプレゼント

(TANITA デジタルスケール 2kg計量)

5
名様

〈抽選応募締め切り〉 2025年2月末日

応募方法: 「**レインボーニュース2月号プレゼント希望**」と明記し、
下記電話番号、FAX、メールアドレスまでご連絡ください。

TEL: 0565-45-0129 FAX: 0565-45-1989
Mail: kumazawa@imaishoji.co.jp

〈ご注意事項〉抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
賞品発送時期: 2025年3月初旬頃



メール応募用QR

※カラーは選べません

Pick up イマイが応援する 健康どぴっ!

抗酸化物質
カカオポリフェノール

毎日少しずつ
食べるのがポイント!

ポリフェノールの
1日の最適摂取量は
200~500mg

※カカオ70%
チョコレートの場合、
5~10g程度(1~2片程度)で
ポリフェノール100~200mg。



バレンタインは
自分にチョコレートを
プレゼントしてはいかが?



からだの細胞は活性酸素という悪玉酵素によって酸化し、常にサビが進行しています。からだに害をおよぼす「活性酸素」の働きを抑えることで、からだのサビを抑制。抗酸化作用は、高血圧を正常値に近づけ、冷え性の改善、脳の活性化、美肌効果に期待されてるそうです♪

イマイが
おすすめ



お買替えは
製造時期から
10年



寒い冬に助かるガスファンヒーター。お使いの機器の調子はいかがでしょう? 買替えの時期は製造時期から10年が目安です。使用頻度などによっても変わってきますが、点火しにくくなったり、燃焼中に異音が生じたりはしていませんか? **安全に安心してお使いいただくために、適當年数でのお買替えをお勧めしています!** ガスコードも10年が交換目安ですので、一緒に交換ください。お買替えの方は現在お使いのものは下取りいたします!

あとかぎ

年末年始はどのようにお過ごしでしたか?

梶川
博史



わが家では年末から1月半ばにかけて風邪が大流行でした。ようやく落ち着いてきて安堵しているところですがみなさんも体調管理には重々お気を付けください。