

2019 **11** November



今月の目標

達成度

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
000日 東京オリンピックまでの日数 000日 東京パラリンピックまでの日数					1 266日 298日	2 265日 297日
3 264日 296日 文化の日	4 263日 295日 振替休日	5 262日 294日	6 261日 293日	7 260日 292日	8 259日 291日	9 258日 290日
10 257日 289日	11 256日 288日	12 255日 287日	13 254日 286日	14 253日 285日	15 252日 284日	16 251日 283日
17 250日 282日	18 249日 281日	19 248日 280日	20 247日 279日	21 246日 278日	22 245日 277日	23 244日 276日 勤労感謝の日
24 243日 275日	25 242日 274日	26 241日 273日	27 240日 272日	28 239日 271日	29 238日 270日	30 237日 269日

藤沢産の食材で、栄養バランスのよい食事を

だんだんと寒さも本格的になってきましたね。寒さに負けないからだづくりのためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

藤沢を代表する食材にはトマトと豚肉があります。どちらも生産量・飼養頭数が県内トップクラスで栄養価満点です。

トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などを予防する効果が高いことが分かっています。

また、豚肉に含まれるビタミンとミネラルは、からだの機能を維持するために必要な栄養素です。藤沢産のトマトと豚肉を効果的に摂取し、厳しい冬に備えましょう。

