

ソラノイロ LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカルメリット ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

信州プチ旅行 ~上田編~

ソラノイロローカルメリットでお得に信州を遊びつくそう!

ローカルメリットクラブのホームページはこちらから
<https://localcolor.or.jp/>



ソラノイロ
クラブカードを
忘れない

<p>くろつぼ (旧丸山邸内)</p>  <p>特典内容 平日お食事の方 そばの実入りアイス サービス</p>	<p>LITEN BAKERY (旧丸山邸内)</p>  <p>特典内容 10%OFF</p>	<p>TORTOISE COFFEE BEANS BY UNITE (旧丸山邸内)</p>  <p>特典内容 豆 1,000円以上で 10%引き</p>	<p>斎藤ホテル</p>  <p>特典内容 売店10%OFF レストラン食 ドリンク1つサービス</p>
---	---	---	--

●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra



~テラ~

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

カレー×夏野菜が最強!

美味しく食べて健康的にこの夏を乗り切ろう!

老若男女問わず好きな人も多はず。作り置きレシピとしても優秀なカレー。そこに夏野菜が加われば、栄養価も十分な最強レシピに!夏バテ気味の方にも、夏休み中のお子さまの昼食に悩まれている方にも、味よし!栄養満点!夏野菜カレーをおすすめします☆



カレーの健康効果

カレーに使用されているスパイスには食欲増進、整腸作用、抗酸化作用、抗炎症作用など、日焼けや夏バテの予防にもなり、夏にぴったりな健康効果が期待できます。

夏野菜の健康効果

- トマト** 抗酸化作用の強いリコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富。夏バテや紫外線から身体を守ってくれます。
- ナス** 抗酸化作用の強いナスニンやクロロゲン酸などのポリフェノールが含まれているため、生活習慣病予防にも◎。ポリフェノールは皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめ。
- ゴーヤ** ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富。苦み成分である「モモルデシン」は胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果が。
- 枝豆** たんぱく質や脂質、糖質、ビタミン、カルシウムなどが豊富。メチオニンアルコールの分解を助ける働きがあり、ビールのおつまみにも◎。
- オクラ** ビタミンCやビタミンB1・B2、β-カロテン、カルシウム、マグネシウムが豊富。ネバネバ成分ペクチンは、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果、腸内環境を整える効果も。

他にもズッキーニやトウモロコシなどあなただけのオリジナル夏野菜カレーを作ってこの夏を元気に楽しく過ごしましょう!

今月の原料費調整額は-25円(税込:27.5円)です。

Web明細サービス <https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>

まいエナキス 新規登録受付中!



株式会社エナキス

- 本社:〒386-0151 上田市芳田516-2 電話:0268-36-0709
- 東北信支店:〒386-0151 上田市芳田516-2 電話:0268-36-3636
- 塩尻支店:〒399-0702 塩尻市広丘野村1613 電話:0263-52-0672
- 諏訪営業所:〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222 電話:0266-52-4353
- 飯田営業所:〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18 電話:0265-34-3121

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved, copyright(c) ENAKISS, Inc. 2023

料金受取人払郵便
上田局承認

4188

上田市芳田516-2

株式会社エナキス
テラ係

差出有効期限
2024年
12月4日まで
(切手不要)

3 8 6 8 7 9 0

7月号 **カレンダークイズ**

当社オリジナルカレンダー7月のページを見てクイズに答えて景品を当てよう!

クイズのヒント
足元には引きちぎられた鎖と足かせがあり、全ての弾圧、抑圧からの解放と、人類は皆自由で平等であることを象徴しています。

ハガキ または
ホームページから
応募してね♪

前号の答え
①女性
タイの仏教では、女性がオレンジ色の袈裟をまとった僧侶に触れると、これまで積んできた徳が失われてしまうと考えられています。

**正解者の中から
抽選で5名様に
景品をプレゼント!!**

ホームページには
毎月1日に
ヒントを公開!
応募も受付中!!

※応募の締め切りは、8/15(火)消印まで有効。
当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

Q.今回のテラの記事で
“いいね”と思ったものを順番にお答えください。

- ①カレー×夏野菜
- ②知っ得情報:原料費調整制度
- ③おばあちゃんの知恵袋
- ④おたよりコーナー
- ⑤キーワード
- ⑥料理レシピ
- ⑦エナキス69周年
- ⑧あるなしクイズ
- ⑨ソラノイロローカルメリット
- ⑩カレンダークイズ

1 2 3

