

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

海はないけど魚はうまい信州の魚の店

～おいしい信州～ 魚の店

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 クラカードを
忘れない!

酒菜亭 すしよし (宮田村)



特典内容
 ●ランチ100円サービス
 ●ディナータイムはカード1枚で4名様までファーストドリンク(600円まで)サービス

感激ダイニング 三代目 太一 (須坂市)



特典内容
 飲み放題付き宴会コース
 2時間→3時間に延長可能!

肉と魚と酒 かるねや (佐久市)



特典内容
 平日(月～木)限定で、人数分のファーストドリンクをサービス!

●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～



2024年
3月号

Vol. 354

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

待ちにまった春が来た!! 一緒に“花粉”も来た。

春の到来にあわせて話題に事欠かないのが「花粉症」です。今や症状がない人も対策が必要といわれています。

●花粉症を和らげるには...

免疫システムを正常に働かせる

↓そのためには...↓

腸内環境を整える

↓なぜなら...↓

全身の免疫細胞の約7割が「腸」に集結しているから!!

花粉症を和らげる食べ物として広く知られているのが「ヨーグルト」です。これは「腸内環境」を整え、免疫システムを正常にする働きがヨーグルトにあるからなんです。このように腸内環境を整える栄養素を持つ食品やメニューを紹介します!

●花粉症におすすめの成分

乳酸菌

多く含まれている食品
 ヨーグルト、納豆、キムチ
 おすすめメニュー
 『バナナヨーグルト』

ビタミンD

多く含まれている食品
 きのこと類(干しシタケ・きくらげ)、青魚(イワシ・サバ)
 おすすめメニュー
 『サバ缶としめじのチーズ焼き』

食物繊維

多く含まれている食品
 海藻類(わかめ・昆布)、根菜類(ごぼう・レンコン)
 おすすめメニュー
 『長ひじきと蓮根のきんぴら』

レシピは「Cook」のコーナーでご紹介♪

料金受取人払郵便
上田局承認

4188

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

上田市芳田516-2

株式会社エナキス テラ係

3月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー3月のページを見てクイズに答えてプレゼントをもらおう!



ヒント:
色のついた
枠の中に
答えが
かくれて
いるよ!



ハガキまたは ホームページから
前号の答え 応募してね♪

青鬼の隣にある七夕の短冊

正解者全員にココルの壁紙(パソコン&スマホ用)をプレゼント!!

※応募の締め切りは、3/29(金)消印まで有効。
 壁紙はご応募いただいたメールアドレスにお送りいたします。
 ※壁紙をご希望される方は、ドメイン「enakiss.co.jp」からのメールを受取ることができるよう、あらかじめメールの設定をご確認ください。

ホームページには毎月3日に
ヒントを公開! 応募も受付中!!

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特集:花粉症対策
- ②知っ得情報:乾太くん
- ③知恵袋:海はなぜしょっぱい?
- ④エナキスヒストリー
- ⑤料理レシピ
- ⑥メッセージ:地震が起きたら
- ⑦あるなしクイズ
- ⑧ソラノイロローカルメリット
- ⑨カレンダークイズ

1 2 3

株式会社
ソーシャル・ネットワーク
ウィズ塩尻様へ
お菓子や飲み物を
寄贈しました。

Web明細サービス
まいエナキス
<https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>
新規登録受付中!

今月の原料費調整額は+9円(税込:9.9円)です。

エナキス ENAKISS

- 株式会社エナキス
- 本社:〒386-0151 上田市芳田516-2 2F 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. 2024

