

# 《ポイントでお得にお買物》

お料理に欠かせない万能根野菜

## 武田八百屋

# 北海道産『玉ねぎ特売』



先着50名様

## 11月12日まで ご予約ください

## 電話 62-2127

17日から店頭での受け渡しです

玉ねぎだけの配達はできません

「さらかカード」をご用意の上

武田八百屋で直接お買い求めください



5kg 1袋(約25玉) 1080円を

# 500ポイントで

# さらか カード

令和4年11月10日

第262号

大江町商業振興会

# 毎週土曜日ほかポイント3倍進呈!!

## 加盟店紹介

### 『庄司豆腐店』

手づくりこだわり、商品を作っております。

原料は国産品を使用しております。



【営業時間】 8:00～19:00  
【定休日】 日曜日

### おすすめ商品

- 豆腐 (河北町産 里のぼほえみ大豆使用)
- 厚揚げ (上記豆腐を使用) ●油揚げ
- こだわり豆腐 (おおえブランド認定品。大江町産無農薬大豆使用)
- 山形名物 玉こんにゃく ●角こん・糸こん
- 赤飯 ●五目ぶかし ●餅



大江町左沢366 Tel 0237-62-3107

## 加盟店得々情報



### 《物産味覚まつり出店情報》

11月13日 9時～14時30 ふれあい会館 3年ぶりの開催です。ぜひおいでください。

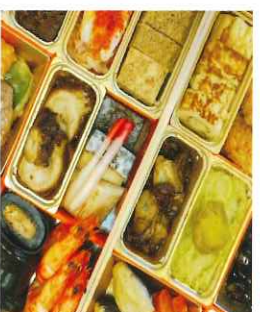
★庄司豆腐店 『五目ぶかし』 『秘伝豆の豆腐』

★大江町 『揚げたてトーナッツ』 『稲花もち』  
『笹ゆべし』 『味噌まんじゅう』  
菓子組合 他菓子多数をご用意しています



### 『きくやの手作りおせちご予約承ります』

- ◆桐箱三段重 26,000円(税込) 30個限定
  - ◆簡易箱二段重 13,000円(税込) 20個限定
- 12月31日(土) 12時～14時 店頭でお渡しとなります



写真は簡易箱二段重の一部です

割烹 きくや 62-4355

▼玉ねぎは5大栄養素の含有量は少なめですが、他の食品にはあまり含まれていない栄養が豊富に含まれています。上手に食べて健康に役立てたいですね。

▼もう一つ玉ねぎにはケルセチンと呼ばれる栄養成分も含まれています。ケルセチンは抗酸化作用を持ち、活性酸素を取り除く働きがあります。また血管をしなやかにする働きがあり、血流を改善する効果、コレステロール値を下げる効果もあります。ほかに、血糖値の上昇を抑える効果、関節痛やアレルギ―症状を緩和させる効果があります。

▼玉ねぎに含まれる栄養で代表的なものは、硫化アリルという化合物です。玉ねぎを切った時に目赤が痛くなるのもこれが原因です。硫化アリルはビタミンB1の吸収を高める効果があり、新陳代謝を活性化したり、疲労回復などの効果も期待できます。また、血液凝固作用を遅らせる働きがあり、液をサラサラにして血栓を予防する効果があります。動脈硬化や高血圧、脳梗塞など血管系の病気の予防にも役立ちます。

▼独特の甘みと辛み、炒めたときの甘みが特徴の玉ねぎ。オニオンソープやサラダ、野菜炒めなどにオニオンソープやサラダ、野菜炒めにオニオンソープなど様々な万能野菜の一つです。その効能を調べました。

## コラム

### 玉ねぎの栄養と効能

