

# 《ポイントでお得にお買物》 『台湾カスラスロツクピュム』



御菓子処 蝶谷

ほのかに香る栗の上品な味わい



先着50名様

電話で  
ご予約ください  
☎ 62-2018

「みらかカード」をご用意の上  
蝶谷で直接お買い求めください

1箱 950円を  
500ポイントで

令和5年11月10日  
第262号  
大江町商業振興会

## 毎週土曜日ほポイント3倍進呈!!

## 加盟店得々情報



## 《パワートップ4商品券セール開催中》

みらかカード加盟店でパワートップ4商品券を使うと  
抽選で100名様に500円お買物券が当たります  
【応募期間 11月30日まで】

### 《物産味覚まつり出店》

11月12日(日) 9時30分～14時 ふれあい会館

★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』  
★葉子組合 他菓子多数をご用意しています



## 《12月イベント予告》

## 《年末感謝ダブルセール》

- ①年末お買物ラリー  
12月5日(火)～23日(土)  
(4店舗回って200ポイント獲得)
- ②年末ポイント3倍セール  
12月25日(月)～30日(土)  
※日程に関しては変更になる場合がございます。

## 『きくやの手作りおせちご予約承ります』

ご予約は12月10日までにお願いたします  
数に限りがあります。お早めにご予約ください。

◆桐箱三段重 24,000円(税込)  
◆二段重 16,000円(税込)

12月31日(日) 12時～14時 店頭でお渡しとなります

割烹 きくや 62-4355



コラム  
オートファジー



▲▽近年いつまでも若くいられるアンチエイジングに関する意識が高まって注目をされています。オートファジー(食べる)オートファジー(自ら)を組み合わせると、細胞内に存在するたんぱく質などから余計なものを取り除いて生まれ変わらせる仕組みで起きます。オートファジーは日常的に細胞の中身を少しずつ入れ替えています。

▲▽この研究により2016年に東京工業大学の大隅良典教授がノベル医学賞を受賞、世界的に注目を集めてきました。またオートファジーは活性化する食べ物として、スプレッドミシンという成分が豊富な納豆や、熟成したチーズ、豆腐、しいたけ等があげられています。逆にオートファジーを妨げる食品として、唐揚げやさんぷら等の脂質の多い食べ物があります。

▲▽いずれにしても食べ物にはバリエーションが大事です。オートファジーを活性化させる食べ物や方法を無理なく取り入れることが大事かもしれませんね。

Tom