

たわわタウン谷山 おいどん市場内

# 結び屋

～おかげさまで～

カレー販売1周年

感謝

美味しいカレー食うな

並盛  
ごはん 250g  
(税込)  
**390円**

大盛  
ごはん 350g  
(税込)  
**430円**

タイムサービス実施中!

どちらのサイズも税込 **50円割引!**  
(但し、12時30分までにご購入くださいませ)

毎月配信 **スタンプWALLET** 毎月配信

おむすびクーポン  
300円以上お買い上げ  
おむすび1個  
プレゼント!

お米クーポン  
玄米1kgあたり  
**50円割引**

【精米コーナー】お好みに応じて精米いたします!

つきたては  
おいしいですよ  
鹿児島県産を中心に6銘柄取り揃  
えております!!

## お役立ち 情報

かんじん かなめ  
肝心要の臓器

### 肝臓

「肝心」の語源は  
「肝臓」と「心臓」。私たちに  
とって最も大切な臓器です。

肝臓は沈黙の  
臓器といわれ、痛みや  
症状がほとんど出ないといわれ  
ています。しかし、日頃からの  
注意が大事です。

#### 肝機能低下の症状

- だるい・疲れる……肝臓の栄養バランスの崩れ
- 消化不良・脂っこいものが食べられない……胆汁(脂肪を消化、吸収する)の障害
- 物忘れ、身体のかゆみ……解毒作用の低下

#### 肝臓を元気にする食物は?

牛乳

良質のタンパク質  
● 牛乳・チーズ・鶏肉・牛肉・豚肉  
● 卵・レバー・マグロ・大豆 など

タウリン

● ハマグリ・カキ・ホタテ  
● カキ・タイ・アサリ・タコ・イカ など

食物繊維

● サリマイモ・ゴボウ・インゲン豆  
● あずき・ひじき・昆布・ワカメ など

クルクミン

● ウコン・たくあん  
● カレー粉(ターメリック)

ゴマグリナン

● ゴマ

● 肝臓に良い食品は高タンパク質  
高エネルギーのものが基本です。  
但し、こうした食品は食べ過ぎは  
禁物です。肝臓によいとされる食品をバランスよく摂取し、  
肝機能を正常に保つことが重要です。上記の食材が  
肝臓を元気にしてくれる強力な助っ人として活躍してくれそうです。

4月はスタートの季節。入学、進級、就職や、また、  
この春に新生活を始められた方もいらっしゃるでしょう。  
近年はコロナ禍にあり、住みにくい現状ですが、それでも  
皆様にとってうらかなこの季節が希望に満ちた素晴らしい  
日々となりますようにお祈りいたしております。微力ながら私  
たちはお米を通じて皆様の健康をサポートして参ります。(松元)

## おむすび通信 2022 4月号

NO.205



鹿児島パール  
ライスのインス  
タグラムもごらん  
ください。  
鹿児島パールライス株式会社  
〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1  
TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238  
<http://www.kapr.co.jp>