

# ★市原商店 タマゴのつぶやき★



今年もあっという間に過ぎて行きましたね♪早い・・・。皆様につぶやいて早1年半・・・。まだまだタマゴの状態でも成長しております。残念です・・・(笑) 来年こそは、ヒヨコになれるように頑張ります☆

## 《年末年始の休業日のご案内》

誠に勝手ながら、平成21年12月30日(水)～平成22年1月5日(火)まで営業をお休みさせていただきます。なお、12月20日(日)～12月29日(火)まで通常営業しております。

また、誠に勝手ながら年末にお休みいただきますので、馬糧を通常よりも少し多めに納品させていただきます。御迷惑お掛けし、大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力頂ければ幸いに存じます。

## ☆ゴマについて☆

皆様にご愛顧いただいております「黒すりゴマ」について、ちょっとつぶやいてみようと思います。

ゴマというものは、一言で言えば  
「小粒だけどガリバー級の優等生!!」



日々給与すれば、①抗酸化活性 ②脂質過酸化防止効果 ③老化抑制効果 ④ガン細胞増殖抑制効果 ⑤血圧上昇抑制効果 ⑥血清コレステロール濃度低下作用 ⑦肝機能増強作用 ⑧動脈硬化抑制作用 など、あの小さな小粒が上記にあげました効果をもたらします。凄いですね～。よく祖母が、「ゴマは健康に良いから毎日取りなさい」と毎日毎食、有無を言わさず食材に振りかけられていた覚えがあります。最初は、口がモゴモゴしてゲホゲホしていたのですが、今は無いと違和感がありますね。(笑) 祖母の御陰で健康的な体が出来上がったと思います。皆から「健康そう」「肌きれい」など、健康診断のときに「血がサラサラ」などと言われるので・・・。←オセジ!? (笑) あら、話がそれてしまいました・・・(汗;)

ゴマの栄養価は、《脂質》が全体の50～60%を占めています。総コレステロールを低下させる作用のある「リノール酸」が約45%、LDLコレステロールを抑えHDLコレステロールを高める作用がある「オレイン酸」が約40%含まれています。《タンパク質》が全体の20～30%を占めています。肝臓を正常に保ち、血中コレステロールを下げる働きがある「メチオニン」が多く含まれています。《ミネラル類》は、マグネシウム・鉄以外に近年注目されているセレンも含まれています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	リン	鉄	ビタミン B1	ビタミン B2	食物繊維
599 kcal	20.3g	54.2g	410mg	1,200mg	560mg	9.9mg	0.49mg	0.23mg	12.6mg

※100gあたりの栄養素

先日、練りゴマをアイスに垂らし試食する機会がありました。練りゴマ単体で試食すると「ん～ゴマが粘りつく～」という感じでしたが、アイスの上の練りゴマは、「ん!?甘い!!美味しい!!ゴマの風味がすりゴマよりあるんじゃないかな?」とテンションが上がりました♪魔法の練りゴマに関して、興味を持っていただけたお客様、気軽に当社までお問い合わせ下さいませ。

また、ゴマのタンパク質はややリジンが少ない為、大豆タンパクから補い、必須アミノ酸であるメチオニンの少ない大豆タンパクをゴマから補い、お互い足りない栄養素を補い、バランスよく体に摂取できる事により、健康維持に役立ちます。日々、摂取すればタマゴのように、ゴマ効果で血液サラサラ・美肌効果で、健康維持♪

本年も1年間ご愛顧いただきまして、誠に有り難うございました。  
来年もこの先長いお付き合いの程、宜しく願い申し上げます。