

# 下権現堂仮設便り



平成25年9月1日



朝晩は秋風が吹く頃となりました 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか

## 9月の予定

9月4日(水)午前中 大一中生窓拭きボランティア

9月6日(金)13:30~14:30 健康相談

## 「魚の缶詰を使って栄養を丸ごと摂ろう」

魚に含まれるDHAは悪玉コレステロールを減少させ、血中の脂肪を減少させるほか、高血圧を予防します 又、EPAは血栓を溶解し悪玉コレステロールを除去してくれるので血液サラサラ効果が高く

動脈硬化や心臓病を予防してくれます 又、缶詰は骨が柔らかく加熱されているものはカルシウムの補給に役立ちます



子供達が遊びに来られます

季節の変わり目、体調にお気をつけてお過ごし下さい