

本店：奈良市学園大塚町5-4 営業時間 9:30~19:00
 電話：0742-48-4022
 支店：奈良市上野4-1-43 営業時間 9:00~18:30
 電話：0743-78-3322
 予約日 配達日曜日：第1日
 ホームページ http://www.jfs.co.jp



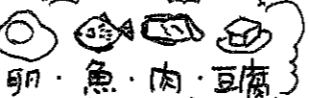
ジメジメ蒸し暑い梅雨がやると明け、本格的に“夏”がやって来ます!! 暑さで体カ・食欲共に低下していくこの季節...。食べない→カガでない→食欲わかない。これは負の連鎖(夏バテ)です。まずは「欠食しないこと」を心がけて、この夏を乗り越えましょう!!

夏バテ予防だけではない!!!

夏バテ予防に“たんぱく質をしっかりと摂ろう”とよく耳にします。もちろんバテない体作りにたんぱく質は大切です。ですが、それだけではありません!!

貧血にもたんぱく質は大切!!

貧血といえはみなさん「鉄分」ばかりに目がいきってしまうのでは...? 鉄補給はもちろんです。それと同時にたんぱく質も十分に補う必要があります。血液を作る材料だからです!! 最近たんぱく質不足のため、鉄を補給しても貧血が治らない人が増えているみたいですよ。魚や肉のたんぱく質は吸収率の低い鉄(非ヘム鉄)の吸収率をUPさせます!!



油の安全性は?

油の問題として、トランス脂肪酸が有名ですが、今回は、もう1つの問題について書きたいと思います。

◎薬品(ルマキサン)を使って作った油とは...
 “抽出法”と呼ばれ、昔ながらの圧搾法と異なり、薬品に晒すことで効率よく油を抽出できます!

⚠薬品は表示のカラクリによって原材料名には記載されていません。

◎当店では、米澤製油のなたね油を使用!

自然の圧搾法で搾油し、精製工程においても食品添加物は一切使っていない(湯洗い洗浄)抽出量は少ないが、質の良い安心な油。

また、油が泡立ち飛び散るのを防ぐ目的でシリコンが入っている油があるのをご存知ですか? 業務用の油に含まれている場合が... 加工食品ではどんな油が使われているのかを私たちは知る事ができません。

だからこそこのことを、少しでも食べ物の選択、油の選択に活かしてもらえたらと思います!!



帰省お返しに

全粒粉入りの生地に自家製ピザソース!!
 パンも無添加です★
 トースターで5分ほどでOK!!

ピザもパンも冷凍OK!!

ノンアルパン

卵牛乳不使用!!!
 子供に大人気

当店人気
 No.1. バターロール
 No.2. レズンロール
 No.3. フルーツロール

いかがでしょうか?

夏休みのご案内

8/1(木)~15(木)
 まどお休みを頂きます。

16(金)より通常通り
 営業致します!!!

△16・17日はソチカトル
 ございませぬ。

近江牛・養老豚の販売

8/1(木) 2時頃~ 予約は!!
 9/5(木) 12時~
 9/19(木) 12時~

この日より、3%値上げとなります。ご了承下さい!!!

7/31 水	バラ寿司 食パンサセステーキ	17 土	バラ寿司
8/1 木	バラ寿司 黒糖食・黒糖ロール 近江牛・養老豚	18(日) 19(月)	定休日
2 金	バラ寿司 食パンサセステーキ 野菜たこぷり	20 火	野菜たこぷり
3 土	バラ寿司	21 水	バラ寿司 食パンサセステーキ
4(日) 5(月)	定休日	22 木	バラ寿司 黒糖食・黒糖ロール 近江牛・養老豚
6 火	野菜たこぷり	23 金	バラ寿司 食パンサセステーキ 野菜たこぷり
7 水	バラ寿司 食パンサセステーキ	24 土	バラ寿司
8 木	バラ寿司 黒糖食・黒糖ロール	25(日) 26(月)	定休日
9 金	バラ寿司 食パンサセステーキ 野菜たこぷり	27 火	野菜たこぷり
10 土	バラ寿司	28 水	バラ寿司 食パンサセステーキ
11(日) 12(月)	夏休み	29 木	バラ寿司 黒糖食・黒糖ロール
13 火	夏休み	30 金	バラ寿司 食パンサセステーキ 野菜たこぷり
14 水	夏休み	31 土	バラ寿司
15 木	夏休み	9(日) 2(月)	定休日
16 金	野菜たこぷり 食パンサセステーキ	3 火	野菜たこぷり