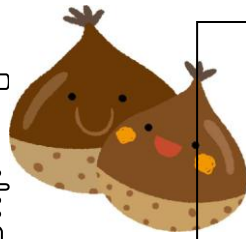


都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和元年 10月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL: 0120-060-069
TEL&FAX: 075-963-6753



炭酸水の活用術

こんなときにオススメ



- ・疲れて食欲がない：食前に冷たい炭酸水をコップ1杯飲むのがオススメ。飲んでから1分程度で胃腸が活発に動き出し食欲がわいてきます。
- ・熱中症予防にも；胃腸が活発になるので真水よりも速く水分が吸収されます。
- ・便秘の解消に；朝一の水分補給に冷たい炭酸水をコップ1杯飲むと、便秘の解消につながります。
- ・少し疲れた仕事の合間に；炭酸ガスで喉の奥が刺激されると、心がリラックスモードに切り替えられるので一息つきたいときにおすすめです。



料理や美容にも！

- ・短時間でやわらかく煮る：肉を炭酸水に5分ほどつけてから煮ると肉がやわらかくなり調理の時短に。根菜類なども炭酸水で煮れば味も早く染み込みます。
- ・日焼けケアに；コットンに常温の炭酸水を含ませて部分パック。血行が促進され、美肌効果が期待できます。
- ・お米をふっくらツヤツヤに；水でお米をといだあと、静かに規定の目盛りまで炭酸水を注ぎます。ふっくら炊きあがり、食感は、もちもちに。
- ・簡単ふわふわオムレツ；卵2個で作る場合、卵に炭酸水大さじ1杯を混ぜ、すぐに焼きましょう。ふわふわに焼き上がります。

だんだん秋らしくなってきましたね。
いかがお過ごしでしょうか？ 行楽シーズン
ですね。運動会などの行事もあると思いますが、
秋風を感じながら、穏やかに過ごしたいですね。
ぜひ、お気軽にご来店のお電話お待ちしております。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡くださいね。訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

