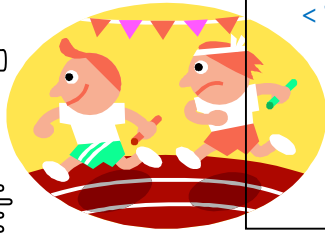


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

同封してます心ばかりのアヒルファイルよかったら

使ってくださいね！

アンチエイジングに効く野菜

近年、野菜や果物のなかにある植物由来の化合物「ファイトケミカル」が注目されています。

例えば、トマトに含まれるリコピンの抗酸化力はファイトケミカルの中でも超強力。

皮膚を老化させる活性酸素を除去し、生活習慣病の予防なども期待できます。

人間には、ファイトケミカルを作る力はありませんが、豊富に含まれる野菜や果物を食べることで抗酸化力を高められるのです。

ファイトケミカルをバランスよく取る方法は、色とりどりの食材を食べること。

一日8色が理想です。

だんだん秋が深まってまいりましたが、お変わりございませんか？秋の行楽シーズンですね。運動会の季節でもありますね。おしゃれを楽しんだり、秋の食材を楽しむのもいいですね。新しい医療保険も好評中です。ぜひお気軽にご来店、ご連絡お待ちしております。

ファイトケミカルを含む食材例

赤：トマト、唐辛子、赤ピーマン、赤ジソ、イチゴ
スイカ、リンゴ

オレンジ：ニンジン、カボチャ、ミカン、オレンジ、柿、アンズ

黄：トウモロコシ、玄米、アボガド、ウコン、バナナ、レモン

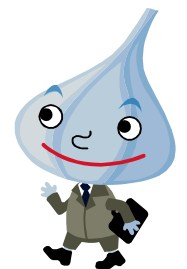
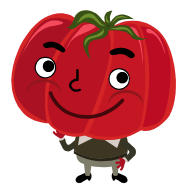
緑：ホウレンソウ、小松菜、パセリ、オクラ、ニラ、アスパラガス、緑茶

紫：紫キャベツ、ナス、紫いも、ブドウ、ブルーベリー

白：タマネギ、ダイコン、モヤシ、ネギ、レンコン、白菜、大豆、ヤマイモ

茶：ゴボウ、キノコ類

黒：黒米、黒豆、ヒジキ、ワカメ



名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡ください。

アフラック公式フェイスブックに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。