

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・・・H29年9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



身近なアンチエイジングフード

リンゴ；皮ごと食べるのがおすすめ
朝食には果物を取り入れましょう。



納豆；血液をサラサラに
ネバネバ食材は糖尿病予防や老化を防ぐ働きがあります。

サケ；認知症の予防に効果
細胞の老化を防いでくれたり生活習慣病を予防します。

卵；健康支える万能食材
認知症やがんの予防、悪玉コレステロールの除去を
促します。免疫力も高めます。



トマト；抗酸化力が強い
免疫力を高め、血管や粘膜を健康に保ちます。



ブロッコリー；栄養豊富、野菜の王様
抗がん作用が期待されたり、食物繊維も豊富です。

食生活のポイント；

- 1、腹八分を心がける。
- 2、バランス良い食事。
- 3、炭水化物を取り過ぎない。
- 4、空腹の状態を作る。
- 5、午後8時までに夕食を終える。
- 6、ゆっくりかんで時間をかける。
- 7、野菜から食べる。
- 8、肉は食べすぎず、魚は積極的に。

☆お電話いただいてからのご来店がスムーズです。

☆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。
ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、
ご紹介くださいませ。



残暑厳しいですね。おかわりございませんか？
夏の疲れも出やすい時期です。
給付のご連絡も多くいただいております。
食生活や睡眠不足に気をつけて、お身体ご自愛
くださいね。ご来店お待ちしております。

★アフラック公式FaceBookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。