



お届けしたのは・・・令和3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



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。

<https://miyako-f.com/>

おやつの特典？！賢い選び方

血糖値の急降下を防ぐ；おやつには食事ではとれない栄養素を補い、血糖値を保って精神を安定させるメリットがあります。

仕事や勉強に意欲的に取り組んだり、日常に幸せ感をもたらす、疲れやストレスの解消になります。



おすすめは、チーズ類やナッツ類です。

飲み物は、緑茶とコーヒーを1：1で混ぜる緑茶コーヒーです。

おやつを取る量は、一日 200 キロカロリーが目安です。

午後2～4時ぐらいがベストタイミングです。

おやつに関するストレスは、食べてしまった罪悪感のストレスや、食べられない我慢のストレスもあります。

悪循環にならないためにも、食べたいものを食べ、ストレスが解消された、おいしかったとポジティブに思った方が長い目で見たら、太りにくい習慣をつけられます。

取り過ぎには注意ですが、おやつは人生の質を上げるものと決めて上手に楽しむことで心身の状態を整える手段の一つにしていきましょう

コロナ禍の中、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？  
秋風が気持ちいい季節ですね。やっとワクチン  
もスタッフ全員済みしました。感染対策を実施  
しながら営業しております。介護保険も新しく  
新発売となりました。お気軽にお電話下さい。

～お知らせ～

コロナウイルス防止対策として、当ショップでは、  
・飛沫感染予防アクリル板の設置、  
・マスクの着用、  
・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業しております。  
ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしく願い致します。

☆予約制ですのご来店の際は、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。ご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。

