

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和3年 12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

Aflac

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/>



## 塩分を取りすぎない工夫

ポイント

- ① 理想は一日6g未満だが、段階的に減らしていけばよい
- ② 成分表を見る癖をつける
- ③ 料理は酸味やスパイスを上手に活用しよう
- ④ カリウム豊富な野菜と一緒に摂ろう

日本は3人に1人が高血圧と言われています。要因は塩分の過剰摂取だけでなく、高血糖、内臓脂肪、ストレスなど様々ですが、まずは食事の見直しからはじめましょう。

家庭でも、減塩を心がけましょう。

外食やラーメン、デリバリー、総菜などは濃い目の味付けになっていますので、注意が必要です。

健康な身体を維持するためには、塩分のコントロールは必須です。調理方法やメニューの選び方など、できることから始めましょう。



～年末年始のお知らせ～

12月30日(木)～1月4日(火)まで年末年始休業とさせていただきます。

ご迷惑おかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

～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、よろしくお願い致します。

☆予約制ですのご来店の際は、お電話もしくは、当社のHPのお問合せフォームよりご予約下さいね。<https://miyako-f.com/contact/>

☆お車で越しの方は、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。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。



寒さも厳しくなりましたね。今年もあと少しと  
なりましたが、お変わりないでしょうか？  
今年もお世話になり、ありがとうございます。  
明年も何卒宜しくお願い申し上げます。送らせ  
ていただいたカレンダー使ってくださいね。