

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5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

Aflac

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

長生きふりかけで体力を底上げ！

☆何にでも合う万能調味料

長生きふりかけ；ショウガ・ニンニク・唐辛子とうまみを担うかつお節―身近な食材を混ぜるだけで簡単に作れます。基本は一日3食、大さじ1杯を目安に3か月続けてください。ご飯はもちろん、おかずにかけてたり、スープやソースにも入れられます。

☆ショウガ・ニンニク・唐辛子は薬のような効果がある食材
冷え性改善や動脈硬化の予防、免疫力のバランス調整、
心血管病のリスクを下げる効果もあります。
自分好みの味を作って楽しむのもいいでしょう。

作り方

材料；ショウガパウダー14g、ニンニクパウダー14g
唐辛子パウダー7g、かつお節70g
ファスナー付き密封袋に入れて混ぜ合わせる。



☆組み合わせで効能アップ

煎茶 14g ウコン 14g、黒こしょう 1g、きな粉 70g など。

少し秋を感じるようになりました。お変わりございませんか？夏の疲れが出ませんようご自愛ください。医療保険も新発売となり、好評です。秋の行楽シーズン、お出かけがてら、お気軽にショップにお立ち寄りください。ご連絡お待ちしております。

～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、引き続き、スタッフによるマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。

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、よろしくお願いします。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーの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。

