

米子中央ゴルフ倶楽部

米子市上福原926-1



プリペイドカード

- ◆**申込方法** 申込書によりお申し込みください。
 ◆**申込期限** 2023年9月29日(金)
 ◆**その他** 当選者の方のみ、10月6日(金)までに
 連絡いたします。

会員
価格

一般価格 2,000円

1,500円

お申込みは会員1人 2枚まで 50枚限り(申込多数の場合、抽選)

カラダがよろこぶ
旬の食事

マクロビオティック的 柿を上手に食べる方法

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、柿はビタミンC、βカロチン、ペクチン、タンニンなど豊富な栄養素を含んでいますが、一方で「柿を食べるとお腹が渋る」といわれ、体を冷やす強い陰性の力を持っています。また、鉄とタンニンが結びついて鉄分の吸収が妨げられることもあるので、冷え性や貧血気味の方、妊婦さんは食べ過ぎに注意しましょう。

1. 柿は体温と太陽が高い昼の時間帯に食べる。(夜中にトイレに行きたくなったり、足がつったりするので、夜はあまり食べないように)
2. お腹が空いている時ではなく、食後に。
3. 冷え性の方は、生よりも干し柿がおすすめ。

柿は生で食べても美味しいですが身体を冷やしますので、「陽性の力」をもつ自然塩と合わせると陰陽のバランスが整い、食物酵素もたっぷりと取れます。
 塩揉みしたカブや大根と合わせると美味しくいただけますよ、お試しください。



日々の糧 細田弘恵

米子市明治町197 ホテル真田2F
TEL0859-34-3773営業時間11:00～15:00 日曜日定休
夜は8名以上の団体予約のみ

クロスワードクイズ 第14弾?

クロスワードパズルを解いてプレゼントをGet!!

タテのカギ

2. 人が集まって飲食をして楽しむこと。さかもり。
3. ドレミのミの次の音。
4. アメリカ・カナダなどのお金の単位。
5. 支えること。支えるもの。
6. 道・川・進み方などがへびがはうように曲がりくねっていること。
8. 書物。細長いものを数える言葉。

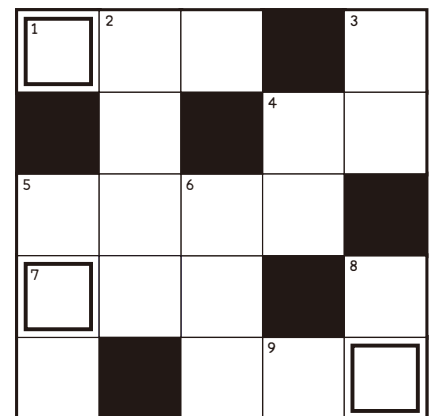


ヨコのカギ

1. 口の前の方にある上下4本の歯。
7. 一番古いこと。
4. 戸。扉。
9. 韓国の貨幣単価。
5. 酒をいれておくたる。

二重マスの文字を並べ替えて
お答えください。秋と
いえば?

--	--	--



商品

A 別所米穀店の新米5kg

..... 10名様

B ロイヤルコーヒーのコーヒー詰合

..... 10名様



- ◆**応募方法** クイズの答え、希望商品を選び申込書にご記入の上、ご応募ください。
 ◆**応募資格** 会員1人1回限り
 ◆**応募期限** 2023年9月29日(金)
 ◆**当選発表** 当選者には、事業所宛にプレゼントを発送し、HPにて発表させていただきます。