



大根おろしの効能と食べ方

旬の食事がカラダがよるこぼ

大根おろしは、料理のわき役と考えられがちですが、実は素晴らしいパワーを秘めています。大根をおろしたり、切ったりして、細胞が壊れることで生まれるイソチオシアネートの健康効果はがん予防、抗酸化作用、抗炎症作用、殺菌作用などがあります。しばらく置いておいたり、長く加熱したりすると消失してしまいますので、大根おろしは、辛いうちに食べると良いと言われています。酵素やイソチオシアネートのもととなる物質は皮や皮の周辺に多く含まれていますので、無農薬大根を皮ごとおろすのがオススメです。マクロビオティックの考え方では、肉類や乳製品などの動物性食品が血液を汚れていると考えられています。血液の汚れは、肝臓や腎臓に負担をかけるほか、高血圧や動脈硬化の原因にもなります。大根に含まれるビタミンCや酵素は、そうした汚れをキレイに掃除してくれます。体の不調を感じたときにも是非お試しください。自然の力には副作用がなく、体に優しくしみわたっていきます。



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



日帰りツアー

申込方法 「ツアー申込書」に必要事項を記入し、旅行代理店に直接FAXしツアーを申し込み、代金を支払う。
※参加者が少ない場合は、ツアーを中止することがあります。※旅行条件は、旅行代理店の旅行約款によります。
※ツアーの詳細い内容等、お問い合わせは旅行代理店まで。 ※取消料は、一般料金に係り全額本人負担となります。

人気の大江ノ郷でランチ♪ 花御所柿のオレンジ色に癒されて 昭和レトロ体感! 若桜鉄道乗車 改修工事前に『仁風閣』へ

◇出発日	2023年11月28日(火)		
◇旅行代金	会員料金	家族料金	旅行代金
	10,000円	11,000円	12,000円

◇スケジュール	米子8:00 - 仁風閣(約4年間の改修に入る前に是非!) - 大江ノ郷自然牧場(昼食・地産地消のランチ&パンケーキ1枚ドリンク付ご賞味) - 隼駅 - 若桜鉄道 - 若桜駅 - 物産館みかど(お買物) - 米子18:00
---------	---

- ◇補助対象人員 10名(先着順)
- ◇補助対象 会員・家族(配偶者・子・会員及び配偶者の父母)
- ◇申込方法 申込書に記入の上、FAXにて日本交通旅行社まで
- ◇申込期限 出発日の11日前まで

お申し込み・お問い合わせ先 ※募集広告ではありません。
株式会社 日本交通旅行社 米子市目久美町55
9:00~17:00(土・日・祝・年末年始休)
TEL22-2103 FAX22-2500(担当:織田・徳永)

〈旅行会社に直接FAX〉

日帰りツアー申込書

申し込みをされた時には既に満席となっている場合がございます。予めご了承ください。

日本交通旅行社 FAX22-2500 人気の大江ノ郷でランチ♪ 昭和レトロ体感! 若桜鉄道乗車 改修工事前に『仁風閣』へ

(集合場所
 日本交通(株)米子営業所 目久美町車庫 駐車場あり
 米子駅前だんだん広場 駐車場なし)

事業所番号	事業所名	事業所FAX番号
会員番号	会員名	会員連絡先

ツアー案内書送付先				
No	参加者氏名	年齢	会員との続柄	連絡先電話番号
1			続柄を必ずご記入ください 本人・家族()	
2			続柄を必ずご記入ください 本人・家族()	
3			続柄を必ずご記入ください 本人・家族()	

※取消料は、一般料金に対して係り全額本人負担となります。