

## 冬を元気に過ごす食生活

寒い冬から春になるまでもう少し!!  
食べ物にはそれぞれに特徴があります。  
体を温めてくれたり、逆に冷やしてくれたら...  
寒いときには体を温めてくれる食材が最適です。  
体調を整えて毎日元気に過ごしましょう!!!

《体を温める食品》

生姜



唐辛子



葱



牛蒡



■ 発行：トモグループ 第二営業部



### チョコレートの栄養

チョコレートにはカカオポリフェノールが多く含まれています。効果としては、「血圧低下」「動脈硬化予防」「美肌効果」などです!!適度に食べて健康に過ごしましょう!!!

### 《ひとくちメモ》

2月3日は節分です。節分とは「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は1年に4回あり春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。この春夏秋冬それぞれが始まる日の前日を「節分」といいます。

2019年の恵方は「東北東」です!!!

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉



## 冬を元気に過ごす食生活

寒い冬から春になるまでもう少し!!  
食べ物にはそれぞれに特徴があります。  
体を温めてくれたり、逆に冷やしてくれたら...  
寒いときには体を温めてくれる食材が最適です。  
体調を整えて毎日元気に過ごしましょう!!!

《体を温める食品》

生姜



唐辛子



葱



牛蒡



■ 発行：トモグループ 第二営業部



### チョコレートの栄養

チョコレートにはカカオポリフェノールが多く含まれています。効果としては、「血圧低下」「動脈硬化予防」「美肌効果」などです!!適度に食べて健康に過ごしましょう!!!

### 《ひとくちメモ》

2月3日は節分です。節分とは「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は1年に4回あり春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。この春夏秋冬それぞれが始まる日の前日を「節分」といいます。

2019年の恵方は「東北東」です!!!

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

