

# おおしま

支店だより

令和2年度

2号

JAながさき西海 大島支店

緊急事態宣言が解除されましたが  
 第2波が心配です。これからは「3密」  
 を避け、マスクの着用、手洗いうがい、不要不急の  
外出は控えるようにしましょう。  
 さて、5月11日から大根坂の柴山果織さんが  
 一緒に働くことになりましたので紹介します☆



(はじめまして。5月11日より資材センターにて勤務すること  
 になりました。大根坂地区の柴山果織と申します。  
 担当は主に畜産関係をやっています。家で牛は飼っており、  
 何度か牛市へ行ったこともありですが、顔の名前から検査の  
 内容が知識はなく、「ゼロ」からのスタートなので農家様の  
 足を引っ張ることと思います…。  
 また、顔と名前を覚えることも課題のひとつです。覚える  
 ことは得意な方ではありませんが、精一杯努めてまいり  
 まるのでよろしくお願いいたします。

## リンアイジュース絶賛受付中

6月30日まで受付の分は全品50円引き!  
 今年は「ストローで飲むゆずジュレ」が新発売  
 みなさんお言葉しあれ  
 大島支店、資材センター、給油所にて申し込みできますので  
 よろしくお願ひします



### ～家の光記事紹介～

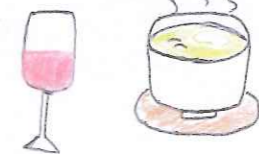
認知症を予防する効果があると期待される食品は??

#### 青魚



・月脳の神経細胞の材料となるDHA・EPAが豊富

#### 緑茶・赤ワイン



・強い抗酸化作用を持つカテキンなどのポリフェノールが多く  
 含まれており、月脳の老化を抑制

#### 野菜や果物



・月脳の細胞を損傷する活性酸素の働きを抑制するさまざまな  
 抗酸化物質が豊富

☆ 食後2時間の血糖値が高いと認知症になりやすいので  
 野菜や魚を先に食べてごはんなどの炭水化物は、  
 後にしましょう!!

