



皆様の笑顔がリバースの元気の源です。  
素敵な笑顔をありがとうございます。

エコ BAG ができました。  
小さめですがなかなかかわいいです。  
是非毎日のお共に、人参お買い上げでプレゼントしています。

## 心と身体の健康の為に生活を整える

最近 リバースは油の話で毎日が盛り上がっています。オメガ3とオメガ6 TVでも紹介されていて、半信半疑でしたが、頭が冴えるオメガ3

気になるお話です。

表を参考にしてください。  
バランスがいいことが大切だと思います。

文部科学省作成表

オメガ3が多い食品				オメガ6が多い食品			
サバ 2,120mg	サンマ 3,780mg	マグロ(トロ) 5,810mg	サーモン 1,590mg	牛肉(カルビ) 1,070mg	豚肉(ばら) 3,320mg	鶏肉(もも) 2,660mg	ソーセージ 3,380mg
イワシ 2,100mg	うなぎ 2,420mg	カキ 290mg	ムール貝 280mg	卵 1,490mg	バター 1,860mg	アボカド 2,030mg	マヨネーズ 23,080mg
イクラ 4,700mg	たらこ 1,190mg	あん肝 7,680mg	くるみ 8,960mg	カレーパン 2,190mg	ポテトチップス 12,010mg	ドーナツ 5,700mg	シュウクリーム 930mg
エゴマ油 58,310mg	アマニ油 56,630mg	しそ油 60,000mg	ササ木油 48,600mg	大豆油 49,670mg	コーン油 50,820mg	ごま油 40,880mg	米油 32,110mg

人参クラブ 5/26 (木)  
藤原美知子さんに  
学ぶ健康生活講座

11 時～14 時頃まで  
参加費 ¥300

夏の季節  
日々の暮らしと  
養生を毎月学びます

藤原さんの身体によい料理のレシピが好評です。  
簡単で誰でも作れます。  
ささやかに実習あり

男女美お手入会  
5/16 月  
セルフエステを学びます

「最近綺麗やね」  
「そう？ありがとう。この間お手入会きて、よかつたわ。あれから丁寧にローションしてる、教えてもらおうとやっぱり違うね。🎵」嬉しいお話でした。

美人誕生

オメガ3  
足りないかなという人には高麗人参  
とオメガ3の組み合わせが良かったです

