



紫外線対策の食べ物について

紫外線対策をおこなると、日焼けによる「活性酸素」が増すことにより、栄養素が不足します。

紫外線対策として、帽子や手袋、日傘、サングラス、日焼け止めクリームなども欠かせませんが、紫外線が強くなる時期の前に、必要な栄養素を効果的に摂ることもおすすめです。

★β-カロテン

代謝により使われた分のビタミンA（ガンの抑制や免疫に関わる）に変わり、活性酸素を抑える。（ホウレンソウ、コマツナ、モロヘイヤ、シユンギクなど）

★ビタミンC

皮膚に必要なコラーゲンの合成を促進する。（ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、赤ピーマン、芽キャベツなど）

★ビタミンB2

皮膚の新陳代謝を高め、丈夫にする。（レバー、うなぎ、いわしなど）

★アミノ酸

できてしまったメラニンを増やすことにより、シミの抑制に効果あり。（ハチミツ、ネギ、卵、豚ヒレ肉など）

★亜鉛

紫外線に対する皮膚の抵抗力に関わる。不足すると抵抗力が弱まる。（レバー、うなぎ、牡蠣、鶏のささみなど）

身体の内側と外側から効果的に紫外線対策をしましょう。

☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】

紫外線対策に必要な栄養素をひとつお答えください。

① 相馬野馬追記念絵はがきを
1名様にプレゼント！

② LA シャツを
1名様にプレゼント！

お欲しいプレゼントと答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。
たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキ・FAXにて受付致します。)

☆応募〆切2025年5月16日消印まで☆

◆プレゼント応募の条件◆

現在、「明治の宅配」もしくは「クリクラ」を契約されており、(株)タカハシ LINE 公式アカウントに友だち追加していただいたお客様限定となります。

☆投稿コーナー☆

俳句・短歌・その他何でも良い話大募集！

(FAX・メール・官製はがきにて受付致します。)

🌸 4月の俳句 🌸 「桜狩り 奇特や日々に 五里六里」

※新聞掲載に採用された方には、明治の商品をプレゼントさせていただきます。



会社名：株式会社 タカハシ

◆本店◆
〒975-0007
住所：福島県南相馬市原町区南町3-9 8-1
◆相馬店◆
〒976-0042
住所：福島県相馬市中村字桜ヶ丘1-51-1
◆角田店◆
〒981-1505
住所：宮城県角田市角田野前1-99-8
◆大熊店◆(休業中)
〒979-1308
住所：福島県双葉郡大熊町下野上大野7-42
フリーダイヤル：0120-36-7000
アドレス：newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139
<https://www.newmeijitakahashi.com>



<https://lin.ee/rQRpomc>

温水も冷水も好きな時に好きなだけ クリクラ で 快適生活！

毎日の炊飯や
料理に。



お茶やコーヒー、
紅茶に。



赤ちゃんの
ミルクに。



インスタント
食品に。



まずはお試しという方に“無料”

お試しコース

サーバー設置料・撤去料ナシ！！

クリクラサーバー1台 & ウォーターボトル1本
をお届けします！！

1週間無料で
ご利用ください！！



ご契約をお考えの方に“お得な”

スタートコース

ウォーターボトル3本を初回お申し込み時に
なんと、1本分のお得な価格でお届けします！！

スタートコース価格

3本 1,590円(税込)



※地域によってお届けできない場合があります。
※衛生管理上、年一回のサーバーメンテナンスを受けていただきます。(5,500円(税込))
※省エネサーバーは、初回金(5,500円(税込))が別途必要になります。
※3カ月でご利用本数が6本未満の場合、サーバーレンタル料(1,100円(税込)/月)が必要となります。

★LINE 友達募集中★

クリクラ、2週間無料で試飲できます！

こちらから受付いたします。

牛乳のサンプルも受付いたします。

FAXでも受付可能です。ぜひお試しください！