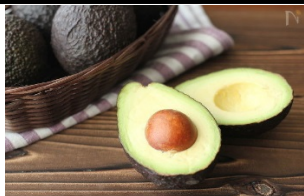


森のバターと呼ばれるあの果実・・・

春の陽射しが心地よく感じられる季節になりましたネ！今回のテーマは『マイブーム！』ということで、私が今はまっているアボカドについて紹介しま～す。濃厚でクリーミーな舌触りと、ナッツのような風味で女性に人気♪健康な身体作りにも役立ってくれそうな効果がいっぱいです。



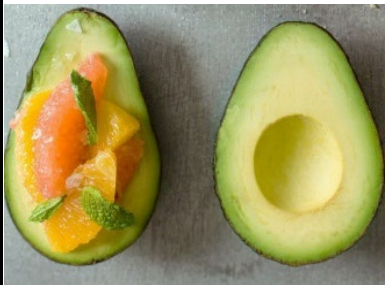
★血液サラサラ！ アボカドはノンコレステロールの不飽和脂肪酸なので、皮下脂肪にはならず、血液中の悪玉コレステロール値を下げます。又、βシステロールという脂質も含まれ、コレステロールの吸収そのものを抑える効果が確認されています。

★優れた整腸作用！ アボカド1個でごぼう1本分に相当する食物繊維が、腸の働きを整え、ダイエット美容効果も得られます。

★お肌ツルツル！ リノール酸、リノレン酸（以前はビタミンFと呼ばれた必須脂肪酸）が含まれ、アボカド半個で1日の所要量を充分摂取、お肌を乾燥から守ってくれるセラミドを作り、お肌をツルツルに。



★肝臓を守るグルタチオン！ 特に肝臓で働く抗酸化物質、グルタチオンが豊富に含まれ、飲酒・喫煙等によるアルコールやニコチンなど有害物質の解毒作用を促進します。さらには、肝臓を傷つける活性酸素を除去し、肝機能の低下を防止します。その他にも、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれ、がん予防の働きをしたり、動脈硬化・高血圧を予防したりと嬉しい効果を期待できる栄養素が含まれています。果皮が、濃緑色から黒褐色に変わり果底部まで柔らかくなったら食べ頃ですよ～！食べ方も色々あるので毎日の食事にいかがですか？(E)



甘いものが苦手な人にも！

マイブーム！スイーツめぐり！最近、私のハマっている事は家族4人でスイーツめぐりです。今回は一軒の厚別区にあるおしゃれなシュークリーム専門店パティスリーブールというお店をご紹介します。 ※ブールとはフランス語で「バター」の事



です。ここはワンランク上の濃厚なクリームシュークリームを提供してくれる優れたお店です。聞いた話ですが、人間の幸福は美味しいモノを食べた時が何よりも1番だそうです。こだわりのバターと厳選素材で丁寧に焼き上げるシュークリームはバリエーション豊かな6種。中でもおすすめの商品、デニッシュとツボが絶品です。

デニッシュ ¥280＝マスカルポーネの品の良いクリームとサクサクのデニッシュ生地のハーモニーが秀逸。

つぼ ¥350＝カリッとした生地のアクセントと軽くコンポートされたフルーツ、クレームブリュレの逸品。種類は多くないけど、外れナシ！！これから季節も

暖かくなっていく中、夏には手作りソースも美味しい！（いちごミルク、ブルーベリー、マンゴーの3種）

営業時間＝10:00～19:00 人気店なので、お目当ての物があればお早めに！甘さ自体は控えめなので手土産にも最適です。最後になりますが、シュークリーム好きな方はぜひ一度行って下さい。(F)



〒004-0063 札幌市厚別区厚別西3条2丁目1-11

TEL 011-375-1406

【定休日】毎週水曜日 第1・第3木曜日



●デニッシュ
北海道産マスカルポーネの濃厚クリームとデニッシュ生地のハーモニー
280yen(税込)



●つぼ
つぼシューにクリームと季節のフルーツを入れたクレームブリュレ仕立て
350yen(税込)



モリチュウ新聞

4月号

(第134号)
平成31年4月1日(月)
発行元：株式会社 モリチュウ
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
TEL:011-876-1133
FAX:011-876-1144
<http://www.morichuu.jp/>



● 編集後記 ● 「平成最後の～」と色々なところで騒がれる中、新元号が発表されましたね。今記事を書いている時点ではまだわからないのですが、どんな元号であれ、平和で災害の少ない時代になればいいなあと願うところです。そして天皇退位・即位の関係で、今年のGWは長期休暇となる方も多いのではないのでしょうか？観光業界は盛り上がりつつありますが、医療・物流・行政では混乱が予想されているので、連休に向け何かと早めの準備が必要かもしれませんね！

● 編集後記 ● なお、モリチュウのお休みは **4/28(日)～5/6(月)** となっております

● 編集後記 ● ご不便をおかけしますが何卒よろしくお願いいたします