

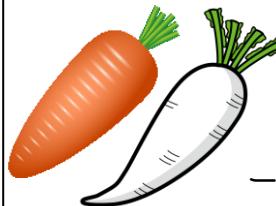
マリン通信

5月号
1405036

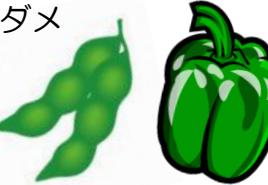
広中央店

お久しぶりです、広中央店
の胡濱です！入社してから

1年経ちました。何もかもが新鮮で、あっという間に過ぎた気がします。これからも初心忘れず頑張っていきたいと思います！さて、今回は「食べ合わせ」について興味深いものがあったので紹介します。



突然ですが「大根と人参」、「キュウリとトマト」この食べ合わせは
○か×か？…………正解は×なんです！！
ありがちな組み合わせですし、驚きますよね？
×の理由は、人参やキュウリには「アスコルビナーゼ」というビタミンCを破壊する酵素があるから
なんです。せっかく野菜をたくさん食べてビタミンCも取れた！と思ったのに実は・・・なんてことも。ですが、絶対ダメということではないんです。このアスコルビナーゼは酸性中では働かないでお酢やお酢を使ったドレッシングで食べれば問題ありません。また、熱にも弱いので加熱すれば大丈夫です。続いて「小松菜と牛肉」、「枝豆とピーマン」この食べ合わせは○か×？…………正解は
○です！！小松菜や枝豆などに含まれる鉄分は、お肉やお魚などのたんぱく質やブロッコリーやピーマンなどのビタミンCを多く含む食材と組み合わせることで吸収が良くなります。この食べ合わせは貧血の方におススメです。この食べ合わせはダメ
なのかなと神経質になることはないので、ちょっとした豆知識として知っていただけたら嬉しいです（＾＾）ノ



三津田店



天候が不安定で体調を崩してしまわれた方もおられるのではないか
でしょうか？さて、先日、5月5日こどもの日に岩国航空

基地で毎年開催される、米軍主催日米友好祭（フレンドシップデー）に家族で行ってきました。岩国航空基地はアメ

リカ海兵隊と海上自衛隊が同居する国内でも数少ない基地で、一年に一回しか民間人に開放されない貴重な機会とあり全国各地から多くの来場客が訪れます。しかし、昨年は米国の財政抑制政策で中止となり、多くの航空ファン同様、子供たちもがっかりしてしまいました・・・。そして、今年も続く財政抑制政策により開催が危ぶまれましたが、開催時間を短縮し航空機によるエアショーを行わない限定的なフレンドシップデーとしてですが、開催され、父親としてもホッと胸をなでおろしました（笑）。フレンドシップデーは



日米双方の所属部隊から多くの航空機や関係車両、装備などが地上展示され、本場アメリカンフードブースやライブイベントも実地され、大いに盛り上がっていました。今年は何かと世間を騒がせた《オスプレイ》が展示されており、多くの来場客を喜ばせていました。展示してある戦闘機を戦闘機マニアになりつつある長男が得意げに説明している姿を見ていると微笑ましい反面、その集中力を学校の勉強にも活かしてほしい、、、なんて思ったりしました。又、6月1日は防府北基地航空ショーが開催され、戦闘機の模擬飛行や、ブルーインパルスによる展示飛行が行われる予定らしく、何処で調べて来たものか、早くから子供たちは楽しみにしています。しっかり仕事を頑張って、是非、連れて行ってやろうと思います。

