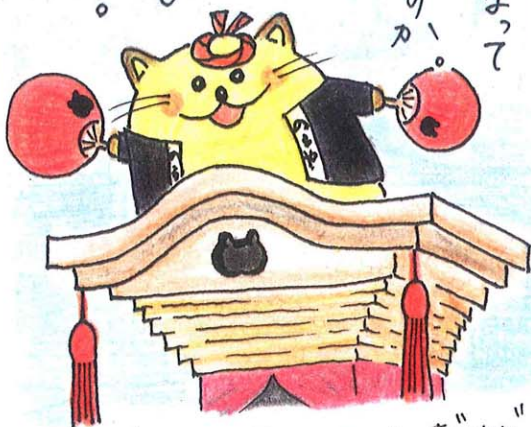


# 10月は... 神様の縁結び会議の月?!

10月は「<sup>かんげつき</sup>神無月」といいますが、6月の水無月と同様に「無」を「の」として「神の月」という説と、字のとおり「神がいない月」という説があるそうなの。あら? 神様はどこへ?? と思ったら島根県の出雲では10月を「<sup>かみありつき</sup>神在月」と言うんですよ。そう! 全国の神様は出雲大社に集まって、人の運命や縁結びの相談をあるんだそうです。他にも来年の天候や農作物・お酒の出来なども話し合われるそうです。来年... どんな年になるんでしょうね。

ひと雨ごとに秋の気配が深まってまいりました。いかがお過ごしですか。秋祭りに大忙しの方も多そう。いらっしゃることでしょう。季節の変わり目、くれぐれも体調崩されませんように。



# のらや通信

10月号

株式会社 のらや  
 ☎0120-680-908  
 〒400-0701 浜松市  
<http://www.noraya.com>

## 野菜を食べよう!

野菜が体に良くてたくさん食べたいけど、頭では分かっているんだけどなかなか行動に移るのは難しい... という人も多いのではないのでしょうか。日本人が食べる野菜の量は年々減って、今やアメリカ人より少なくなっているという調査結果もあります。厚生省より毎日**350g**の野菜を食べるのが望ましいと言われていいますが、実際は60歳代で約340g(おじい!)。でも20・30・40歳代は250g前後と目標の7割程度しか食べていないのよ! そうです。そもそもなぜ野菜を食べないといけないの...

1. ビタミン・ミネラルの供給
2. コレステロールや脂肪が少ないため肥満予防
3. 様々な機能性成分がいろいろな病気のリスクを下げられる... 書ききれないため大きくまとめてこの3点。「いつまでも元気を目指し野菜をおいしく摂りましょう!

野菜たっぷり  
200g/腹

## 箸袋交換キャンペーン

12月末まで箸袋交換がおトクです。特に「にんごころの日」はかなりおトクに!!  
 1/8 10枚 → 小鉢 1/8 30枚 → 楕円皿

## のらやの秋フェア

# 野菜たっぷりあんかけ



- キャベツ
- にんじん
- リンゴ
- 白菜
- 玉ねぎ
- 青ねぎ
- まいたけ
- 豚肉
- 玉子

### のらや通信10月号特典!!

本券をお会計時にレジにて提示いただくと、お一人様につき

# 見本

有効期限 2011年10月末日まで  
 他のお食事と併用不可  
 店舗のお食事と併用不可  
 ぜひご利用ください!!