



いよいよ秋めいてまいりました。街はハロウィン一色♪

いつの間にか、日本の年中行事に仲間入りしたようです。

大人も童心にかえって楽しみたいたいですね。

さわやかで過ごしやすい好季節、皆様にとって実り多き秋と なりますように。



# のらや通信

10月号

株式会社のらや  
☎0120-680-908  
<https://www.noraya.com>

## 秋のおすすめ

第2弾 10月1日(土)~

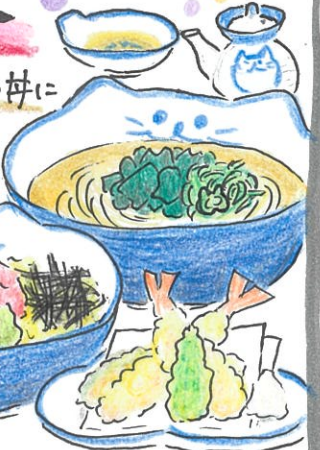
### きのこあんかけうどん



舞茸・えのき・なめこ(たっぷり)。ふわりと袖子が香るあんかけうどん。優しいお出汁で身体もいもほかほか温まります。

### ねぎとろ丼セット

子どもから大人まで人気のねぎとろ丼にかけうどん。ミニ天ぷらがついた10月限定の丼セット。錦糸玉子とまどろの色彩やかな丼。お醤油をかけてどうぞ♪



### オンラインショップ 8周年

いつもののらやオンラインショップをご利用いただきありがとうございます。"のらやをご存知ない方や遠方のお客様は商品をお届けしたい!"という想いと始まりこれまでたくさんのお客様に支えられおかげさまで8周年を迎えることができました。今後もさらに進化を重ね、さらに多くのお客様にのらやさんと出会っていただけるよう精進してまいります。のらやオンライン

### 5 よくかんで食べよう しっかりかむと...

●肥満予防  
満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。



●胃腸快調  
消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



●歯の病気を防ぐ  
だ液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぎます。



●脳やあごの発達  
脳細胞の働きを活性化し、表情が豊かに、言葉の発音がはっきりします。



### 現代人の咀嚼回数 秋の食コラム

回数 弥生時代は比べると、なんと約1/6とも言われています。

●味覚が発達  
食べ物本来の味がよくわかります。

炊きたてツヤツヤの新米が美味しい秋。しっかり噛んでよりお米の甘みを楽しみたいたいですね。

