



# 大阪社交新聞

厚生労働省認可団体所属組合  
大阪府社交飲食業生活衛生同業組合

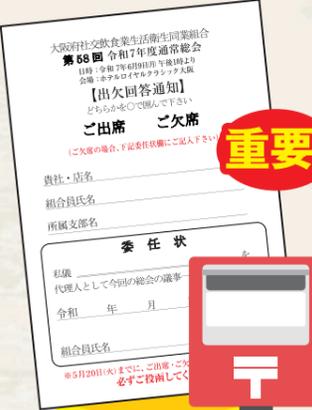
vol. 43  
2025 SPRING  
〒542-0073  
大阪市中央区日本橋2-5-1  
TEL 06-6641-1636

## 第58回 令和7年度通常総会 開催

### 大阪府社交飲食業生活衛生同業組合 「第58回令和7年度通常総会」開催のお知らせ

第58回令和7年度通常総会を右記内容により開催いたします。  
「大阪府社交飲食業生活衛生同業組合(OSR)」は、厚生労働省の管轄下において法律で認められた団体です。組合員の皆様には総会において一議決権がありますので同封の総会通知をご確認の上、回答ハガキを**5月20日(火)**までに必ずご投函ください。ご欠席の場合は、回答ハガキの下段「委任状」に代理人名(代理人名は総会出席組合員1人につき10名まで代理できます)にもご記入、押印の上ご送付いただきますようお願い申し上げます。

**ご欠席の場合でも必ずご投函下さい!!**



**重要!**

## 5月20日(火)までに必ずご投函下さい!!



支援情報や法改正等、  
あたらしい情報の取得

ID @985rqxtk

LINEの「友だち追加」からID検索するか、下記のQRコードをスキャンしてください。

**組合員の皆様はOSR公式ラインに登録して下さい。**

大切なお知らせを配信しています!

日時: 令和7年6月9日(月)  
受付: 午後12時30分より  
開会: 午後1時00分(午後4時30分終了の予定)  
場所: ホテルロイヤルクラシック大阪3階「壽の間」  
大阪府中央区日本橋4丁目3-3  
06-6633-0030  
会費: おひとり10,000円

議案  
第1号議案 令和6年度事業報告  
第2号議案 令和6年度収支決算報告  
令和6年度決算監査報告  
第3号議案 令和6年度融資状況報告  
第4号議案 令和6年度健保組合加入状況報告  
第5号議案 令和7年度事業計画案  
第6号議案 令和7年度収支予算案  
第7号議案 令和7年度中に振興指針の改正があった場合、振興計画の策定については理事会に一任する件  
第8号議案 組合費賦課額の改定の件

**令和6年度第2回理事会報告**  
第58回令和7年度通常総会  
日時: 令和7年6月9日(月) 13時00分〜16時00分  
会場: ホテルロイヤルクラシック大阪3階「壽の間」

左記のとおり令和6年度第2回理事会を開催いたしました。委任状を含め出席者が過半数に達していることにより本理事会が成立した旨報告があり、選任された福長徳治理事長を議長に議事が進行了りました。

- 「議案」
- 第1号議案 令和6年度事業報告
  - 第2号議案 令和6年度収支決算報告/令和6年度決算監査報告
  - 第3号議案 令和6年度融資状況報告
  - 第4号議案 令和6年度健保組合加入状況報告
  - 第5号議案 令和7年度事業計画案
  - 第6号議案 令和7年度収支予算案
  - 第7号議案 令和7年度中に振興指針の改正があった場合、振興計画の策定は理事会に一任する件
  - 第8号議案 組合費賦課額の改定の件

大阪社交新聞 vol.43 電子版

こちらからご覧いただけます。

電子版だけの情報が満載!

発行人 福長徳治/編集 今村達也/大阪府社交飲食業生活衛生同業組合  
〒542-0073 大阪市中央区日本橋2-5-1 TEL 06-6641-1636 / FAX 06-6634-2384

OSRに加入すると安心・お得!  
**ナイスメリット**  
OSRをご存じないオーナーの皆様へぜひご紹介してください!!

- 国民健康保険料が所得額にかかわらず定額です!
- JASRACへ支払うカラオケ・BGM・生演奏使用料が20%OFFに!
- 店舗設備や運転資金調達のお手伝い
- カード手数料が優遇されます
- お客様からの信頼度アップ!

他にも多くのメリットがあります! 詳しくは、こちらからご覧いただけます。

第58回 令和7年度通常総会  
開催決定!!  
令和7年6月9日(月)  
会場  
ホテルロイヤルクラシック大阪

- ▼行事予定
- 令和7年3月27日(木) 大阪府生活衛生営業指導センター 通常理事会・臨時評議員会
  - 令和7年4月11日(金) OSR 広報部会
  - 令和7年4月15日(火) OSR 令和7年度第1回 経営相談会
  - 令和7年4月22日(火) OSR 令和7年度第1回 部長会
  - 令和7年5月8日(木) 大阪食品衛生協会 理事会
  - 令和7年5月16日(金) 大阪府生活衛生営業指導センター 通常理事会
  - 令和7年5月21日(水) 全社連 令和7年度第1回正副長会議

- 令和7年5月22日(木) 全社連 令和7年度第1回理事会
- 令和7年5月26日(月) 大阪南料飲観光協会 令和7年度定時総会
- 令和7年5月30日(金) 大阪府飲食旅館生活衛生組合 定例理事長会
- 令和7年6月6日(金) 大阪府生活衛生営業指導センター 臨時理事会・定時評議員会
- 令和7年6月9日(月) OSR 第58回令和7年度通常総会
- 令和7年6月11日(水) 南料飲協会 令和7年度定期総会
- 令和7年6月18日(水) 北新地社交料飲協会 令和7年度定時総会

水と生きる SUNTORY

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。© サントリー株式会社

JMS 株式会社ジェイエムエス

クレジットカードの決済代行ならジェイエムエスにおまかせ。

「買いたい」に応える店づくりを

**JMSおまかせサービス**

- クレジットカード処理端末のご提供
- 共通売上げ伝票
- お問い合わせ一本化
- 振込一本化
- 振込金額一本化
- 加盟店様向け厳選サービス

JMSなら**1度**のお手続きで主要な国際ブランドのクレジットカードすべてが利用可能に!

ご加入・お問い合わせはこちら TEL.06-6641-1636(組合事務局)

# 令和5年度、令和9年度振興計画

**1** 衛生に関する知識及び意識の向上に関する事項

**2** サービス、店舗及び設備の改善並びに業務の効率化に関する事項

**3** 消費者利益の増進及び商品の提供方法に関する事項

**4** 経営マネジメントの合理化及び効率化に関する事項

**5** 経営課題に即した相談支援に関する事項

**6** 事業者及び従業員の技能の向上に関する事項

**7** 事業の共同化及び協業化に関する事項

**8** 取引関係の改善に関する事項

**9** 従業員等の福祉の充実に関する事項

**10** 事業の承継及び後継者支援に関する事項

**11** 食品関連情報の提供や行政施策の推進に関する事項

**12** 食育、食の安全への関心の高まり及び健康志向等への対応に関する事項

**13** サービス産業の活性化及び生産性向上への対応に関する事業

**14** 少子高齢化社会等への対応に関する事業

**15** 地域との共生（コミュニティの再生及び強化（商店街の活性化））に関する事業

**16** 環境の保全、省エネルギー強化及び食品循環資源の再生利用推進に関する事業

**17** 禁煙等に関する事業

**18** 災害への対応と節電行動の徹底

**19** 最低賃金の引き上げに向けた対応（生産性向上を除く）

**20** 働き方・休み方改革に向けた対応

**1** 衛生に関する知識及び意識の向上に関する事項

**2** サービス、店舗及び設備の改善並びに業務の効率化に関する事項

**3** 消費者利益の増進及び商品の提供方法に関する事項

**4** 経営マネジメントの合理化及び効率化に関する事項

**5** 経営課題に即した相談支援に関する事項

**6** 事業者及び従業員の技能の向上に関する事項

**7** 事業の共同化及び協業化に関する事項

**8** 取引関係の改善に関する事項

**9** 従業員等の福祉の充実に関する事項

**10** 事業の承継及び後継者支援に関する事項

**11** 食品関連情報の提供や行政施策の推進に関する事項

**12** 食育、食の安全への関心の高まり及び健康志向等への対応に関する事項

**13** サービス産業の活性化及び生産性向上への対応に関する事業

**14** 少子高齢化社会等への対応に関する事業

前記の策定された振興計画は、生衛法第6条第1項の規定により、令和5年4月14日付で大阪府知事より認定されました。（本計画の実施は令和5年4月1日から適応されています。※理事会で再度確認されております。）

**表彰**

令和7年  
春の叙勲受章 旭目単光章



副理事長  
東司丘興一氏

伝達式 令和7年5月8日(木)  
於：大阪府庁本館5階  
「正庁の間」

**表彰**

令和7年度憲法記念日知事表彰  
受賞（生活衛生功労）



副理事長  
肥後 絢子氏

令和7年度憲法記念日の大阪府知事表彰  
に肥後 絢子副理事長（北新地社交料飲食協会副理事長）が生活衛生功労者として表彰されました。

表彰式 令和7年5月7日(水)  
於：大阪国際会議場「ランキョウ」大阪

## 創業支援貸付利率特例制度のご案内

日本公庫国民生活事業では、新たに事業を始める方または事業開始後税務申告を2期終えていない方にご利用いただける「創業支援貸付利率特例制度」をお取り扱いしています。

この特例制度は、ご利用の際の利率を、各融資制度に定める利率から0.65%低減し、また雇用の拡大を図る場合は各融資制度に定める利率から0.9%低減するものです。詳しくは事業資金相談ダイヤルまでお問い合わせください。

ご利用いただける方	新たに事業を始める方または事業開始後税務申告を2期終えていない方(注)
融資限度額	各融資制度に定める融資限度額
ご返済期間	各融資制度に定めるご返済期間以内
利率(年)	各融資制度に定める利率-0.65% 雇用の拡大を図る場合は、各融資制度に定める利率-0.9%

(注)一部ご利用いただけない融資制度があります。  
※ お使いみち、ご返済期間、担保の有無などによって異なる利率が適用されます。  
※ 審査の結果、お客さまのご希望に添えない場合がございます。

事業資金相談ダイヤル  
0120-154-505  
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。



Asahi SUPER "DRY" 生ビール

新・辛口〈生〉※ "DRY"

※2022年、36年目で初のリニューアルによって新しい辛口〈生〉のうまさに進化しました。

ビールストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。空びんは、お取り扱いのお店へご返却ください。

すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール株式会社

部会編成および担当業務

**総務部**

部長 増田隆史

副部長 事務局



**外務部**

部長 藤田一彦

副部長 支部長全員



**基盤強化部**

部長 山下麻也

副部長 支部長全員



**事業部**

部長 池健造

副部長 山下大輔・堀川曜



**健保部**

部長 長瀧敏郎

副部長 増田隆史・眞田達也

事務局



**社会部**

部長 眞田達也

副部長 支部長全員



**広報部**

部長 今村達也

副部長 小森岳・大草誠・政保翔

事務局



**融資経営相談部**

部長 渡部一昭

副部長 支部長全員

特別経営相談員

渡部一昭・川口哲史  
吉村寿栄・山本久美子



**総務部** 部長 増田隆史

永年勤続優良従業員  
表彰推薦募集のご案内

優良従業員として推薦しませんか

1. 表彰の種類と受賞資格  
2. 表彰式  
3. 推薦方法

※履歴書および推薦書の所定の用紙は各支部事務局もしくは本部事務局にご送付ください。

提出締切日  
令和7年5月20日(火)

試験日：令和7年7月13日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

会場：大阪大学豊中キャンパス

大阪府知事賞  
令和7年4月1日現在、年齢が30歳以上で、同一店舗に10年以上勤続し、連合会長賞を受けている方  
〔連合会長賞〕  
令和7年4月1日現在、同一店舗に6年以上勤続した方

日程：令和7年7月9日(水)  
会場：リーガロイヤルホテル大阪2階桂の間  
(大阪市北区中之島5-3-68)

各支部長もしくは事務局までご連絡の上次の①～③をご提出ください。

3. 推薦方法  
各支部長もしくは事務局までご連絡の上次の①～③をご提出ください。

①履歴書(具体的な部署・支店名を記載して下さい)  
②推薦書  
③記念品代の一部として次の金額を添えてお申込み下さい。  
知事賞5,000円/連合会長賞3,000円

※履歴書および推薦書の所定の用紙は各支部事務局もしくは本部事務局にご送付ください。

提出締切日  
令和7年5月20日(火)

試験日：令和7年7月13日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

会場：大阪大学豊中キャンパス

大阪府知事賞  
令和7年4月1日現在、年齢が30歳以上で、同一店舗に10年以上勤続し、連合会長賞を受けている方  
〔連合会長賞〕  
令和7年4月1日現在、同一店舗に6年以上勤続した方

日程：令和7年7月9日(水)  
会場：リーガロイヤルホテル大阪2階桂の間  
(大阪市北区中之島5-3-68)

各支部長もしくは事務局までご連絡の上次の①～③をご提出ください。

3. 推薦方法  
各支部長もしくは事務局までご連絡の上次の①～③をご提出ください。

①履歴書(具体的な部署・支店名を記載して下さい)  
②推薦書  
③記念品代の一部として次の金額を添えてお申込み下さい。  
知事賞5,000円/連合会長賞3,000円

※履歴書および推薦書の所定の用紙は各支部事務局もしくは本部事務局にご送付ください。

提出締切日  
令和7年5月20日(火)

試験日：令和7年7月13日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

会場：大阪大学豊中キャンパス

健保部 部長 長瀧敏郎

大阪府食品国民健康保険組合へご加入の事業主の皆様へ...

飲食業を営む個人事業者で、当組合の組合員の方は、所得金額にかかわらず定額の保険料で加入できる大阪府食品国民健康保険組合(食保)に加入することができます。現在多くの方が加入されています。また従業員の福利厚生にもご利用いただいております。しかし、一部の加入者で保険料が未納となる方がおられます。

**未納期間が3カ月を過ぎますと健康保険被保険者資格を喪失する**ことは以前にもお伝えいたしました。喪失されても未納保険料の督促は継続されます。国民はいずれかの健康保険に加入しなければなりません。国民は法律の下、健康保険料は税として納付しなければなりません。業績が悪く保険料の納入が厳しい方は、市町村の国保の保険料の方が低くなる可能性もございますので、納入が滞る前に市町村の年金保険課にご相談下さい。引き続き食品国民健康保険制度の維持のためにも期日内納入にご協力いただきますようお願いいたします。

**事業部** 部長 池健造

飲食業あるある体験談募集!!

お笑いコンビ・おこげサワーのコントで発表  
(令和7年度通常総会)

令和5年度、組合員店の生産性向上を目的に接客向上事業を実施しました。事業部では、令和5年度の継続事業として、飲食店で働くスタッフの目線や、お客様から受ける温かい言葉や心遣い、また理不尽な要求やハララスメントに至るまで、営業中のあるある事例を集め、その際どのような対応が適切かお店の価値を上げるものとなるのかを検証します。

つきましては、組合員店(飲食店・クラブ・スナック・バー・居酒屋他)の事業者および従業員の皆様にご協力あるある体験談を募集します。些細なお客様の行動でも、素晴らしいと思った事、腹立たしく思ったこと、どんな体験でも結構です。多くの事例をお寄せ下さい。

皆様からお寄せいただいた体験談は、令和7年度通常総会の懇親会の席上、お笑いコンビの「おこげサワー」を招いてコント形式で発表させていただきます。

寄稿方法は、左記のQRコードから必要事項をご記入の上メールでご送信下さい。  
寄稿締切日 令和7年5月23日(金)

音楽著作権使用料の納付は法律で義務付けられています

カラオケや演奏や複製、インターネット配信などの方法で、音楽を利用する際には、事前に、その楽曲を作った人(著作権者等)から、許諾を得る必要があります。このように、著作権者が作った著作物を利用しようとする人に、利用を認めたり、禁止したりできる権利を著作権者と言います。著作権法に定められています。著作権者は利用を認めるその著作物使用料を著作権管理事業機関に信託し、著作権管理事業機関は飲食店や宴会場と音楽著作権利用許諾契約(包括契約)を結び、ご使用料を徴収しその使用料は著作権者に分配されています。

そして、当組合が業務協定を締結しているJASRACは、その著作権管理事業機関の一機関です。業務協定を簡単に説明すると、「当組合に所属する事業者の著作物における適正利用を促進すること」で、その使用料を団体割引で適用するということです。組合員の皆様はカラオケ使用料、演奏、BGM使用料が2割引になっているのはその締結によるものです。

組合員の皆様には、組合員であっても違反期間が割引適用の対象にならないことが業務協定書にも記載されていますので、カラオケの使用や生演奏、BGMの使用を開始する前には必ず当組合にご連絡下さい。音楽著作権利用許諾契約を結ばないまま利用をすることは法律違反になり法的責任を負う可能性があります。

**広報部** 部長 今村達也

取材&出演ご希望者募集中!!

○所属支部長、もしくは事務局までご連絡ください

**生活衛生関係営業経営改善資金貸付(衛経)**

運転資金の最長の返済期間が延長されました。

新	設備資金 10年	運転資金 10年
旧	設備資金 10年	運転資金 7年

**振興貸付**

新 振興貸付を受けた組合員が組合を脱退した場合、貸付利率が一般貸付の利率になります。

旧 振興貸付を受けた組合員が貸付後3年以内に組合を脱退した場合、貸付利率が一般貸付の利率になります。

生活衛生貸付の制度改正がありましたのでお知らせします。

◇令和7年度調理師試験予備講習会

開催日時  
・令和7年6月24日(火)  
午前9時30分～午後5時00分  
・令和7年6月25日(水)  
午前9時30分～午後5時00分

開催場所  
大阪商業クラブ2階会議室  
住所：大阪市中央区伏見町2-4-6

受講申込  
受付場所：公益社団法人大阪食品衛生協会 (Tel.06-6227-5390)

受付期間：令和7年4月8日(火)～令和7年6月20日(金) 土日は休み

申込方法：Web申込み

協会HP  申込画面 

受講料：27,500円(税込)  
テキスト別売(申込時に購入できます)  
受講定員：50名

大阪食品衛生協会が実施する令和7年度調理師試験予備講習会開催のお知らせ

会場：大阪大学豊中キャンパス

試験日：令和7年7月13日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

勝ちゃんのおちょっとなら

ちよこつと探訪

いい酒・いい宛・いい話。  
明日のためのいい時間。

毎週のご視聴ありがとうございます。引き続き、お店自慢の逸品と究極の一杯を求め探訪します。「ちよこつと探訪」のYouTube見て来ました!! というお客様の声も聞かれます。ぜひあなたのお店のPRにお役立てください。

こちらからご覧いただけます



**ネット環境・防犯カメラならUSEN AIR UNLIMITED**

Connect Quick and Simple.

工事不要、即日使える  
通信制限がない5G対応Wifiサービス。  
電子決済も利用可能です。

コンセントにさすだけ

株式会社USEN 関西支社 TEL 0120-358-107  
組合事務局 TEL 06-6641-1636

お問い合わせ  
ご加入・お問い合わせ

USEN | UNEXT HOLDINGS

お店でのカラオケ・生演奏・BGMの著作権手続きはお済みですか?

カラオケ・生演奏・BGMなどで音楽を利用されるお店のご経営者の方は、JASRACへ著作権のお手続きが必要となりますので、下記の支部までお気軽にお問い合わせください。著作権手続きについては、ホームページでもご案内しています。  
http://www.jasrac.or.jp

**著作権使用料の例**

- カラオケ 月額 3,500円 (客席面積33㎡まで) 組合員の方は2割引(2,800円)になります
- BGM 年額 6,000円 (店舗面積500㎡まで) 組合員の方は2割引(4,800円)になります

※別途消費税相当額が加算されます

JASRAC 日本音楽著作権協会 大阪支部

〒541-0042 大阪市中央区今橋3-3-13 ニッセイ淀屋橋イースト3F  
Tel.06-6222-8261 Fax.06-6222-8260

宗右衛門町支部

3月8日土曜日、大相撲大阪場所ふれ太鼓が...



堺社交事業組合

20歳未満の飲酒防止・飲酒運転撲滅のための街頭キャンペーンを実施いたしました



大阪南料飲観光協会

3月3日KKRホテル大阪において令和6年度第5回定期大会開催

定期報告会後の講演では、見慣れた大阪城が新しい光景に変わる... 城の語り部、網干康史氏(SRA幹事・株式会社魚屋珍味堂 代表取締役社長)に、身近にある実はあまり知られていない大阪城の歴史を分かりやすく解説してもらった。当初は大阪城公園内を散策しながら歴史を肌で感じていたというプランでしたがこの日はあいにくの雨、散策を取り止めホテルでの講演会となった。天守閣を中心に大阪城公園が見渡せる会場で行われた講演会は網干氏の軽妙洒脱な語りにも聞き手が集中し、会場に大阪城が歴史の宝庫であることがあらためて実感できた。ホテル上層階の会場から大阪城公園を見渡しながらの懇親会が天下人にもなったような気分で大いに盛り上がり充実した楽しい会員交流の場となった。このうち雨も上がったことから希望者数人で語り部の後について天守閣付近を散策、途中城壁に囲まれた角(山里丸)にひっそりと佇む豊臣秀頼とその母、淀殿(淀君)自刃の碑を拝みその先の極楽橋を渡って会を終えたが、趣向を変えて行われた今回の定期会も意義深いものとなった。

北新地社交飲協

アサヒビール吹田工場 ミュージアムツアー&中華バイキング第一楼

恒例の春の会員交流会がアサヒビール吹田工場とエロード吹田38階の「中華バイキング第一楼」で行われました。50余名ご参加頂き、初参加の方も多く居られました。アサヒビール吹田工場は「ミュージアム」と銘打っているだけあり、VRゴーグル、プロジェクション・マッピング、ライド・アトラクション等、新しいツール、様々な仕掛けを使ってビール造りへのこだわりを楽しくプレゼンいただきました。お楽しみみのビール試飲には、春らしい「泡アート」を施したビールも嬉しかったです。その後アサヒビール関係者の慰労碑へお参りしました。ここには、豊臣秀吉ゆかりの「醍醐の桜」も咲いておりました。昼食はビール工場から徒歩5分のエロード吹田38階「中華バイキング」第一楼で美味しい中華バイキングとビールを大阪を一望しながら堪能しました。ご参加の皆様アサヒビールの皆様ありがとうございました。



今からご予約を! みんなで全国大会に行こう!!

# 令和7年 全国社交飲食業代表者福岡大会

令和7年10月27日(月)

式典：福岡国際会議場  
懇親会：ホテルオークラ福岡

令和7年度全社連全国大会が福岡県で開催されます。参加者募集の詳細は次号にてご案内いたします。OSRから多くの組合員の皆様にご参加いただけますようお願い申し上げます。

福岡で待とうよ!

あなたは知らない... 本当の大坂城が姿を現す!?

3月3日 黒門探偵A氏による 大阪城ミステリーツアー

ミステリーツアーのパンフレットの内容は下記よりご覧いただけます。

お城がもっと好きになる!

主催：大阪南料飲観光協会

公道を走行するために必要なこと

- 1 一般原動機付自転車等を運転することのできる運転免許
- 2 プレーキランプ、ウインカー、バックミラー等の備付け
- 3 ナンバープレートの取付け・表示
- 4 自動車損害賠償責任保険(共済)への加入

ペダル付き電動バイクって何??

ペダルのみで走行してもバイク!

モーターを用いず、ペダルのみを用いて走行させる場合もバイクの「運転」に該当するため、一般原付又は自動車としてのルール(無免許運転の禁止、歩道走行不可、乗車用ヘルメットの着用義務等)が適用されます。そのため、公道を走行するには左記のような要件を満たす必要があります。

大阪府警察からのお知らせ

違法走行していませんか?

車体にペダルとモーターが備え付けられた車両で、

- ・スロットルが備え付けられており、モーターのみで走行が可能なもの
- ・電動アシスト自転車のアシスト比率の基準を超えるもの

を言い、一見して自転車の様に見えるものが、これらは道路交通法上、一般原付又は自動車に区分される乗り物です。

からだにやさしい 1よこ先生 ワンポイントアドバイス!

栄養満点! スプラウトの健康効果

カラダのトッピングやサンドイッチの具材として人気のスプラウト。栄養価の高さが注目され、近ごろはスーパーでも様々な種類が販売されています。スプラウトは植物の新芽を収穫したもので、これから成長するために必要な栄養素がたくさん詰まっています。今回はスプラウトの種類や栄養についてお話しします。

カイワレ大根: 大根の新芽で、プリッとした辛さが特徴です。肌のハリや若さを保ってくれるビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復効果も期待できます。

豆苗: エンドウ豆の新芽です。茎が他のスプラウトに比べて太く、シャキシャキとした食感が味わえます。特有の青臭さが気になる方は、加熱調理するのがオススメです。免疫力を高めるβ-カロテンが豊富に含まれており、肌荒れ予防や髪を健康に保つ効果もあります。

ブロッコリースプラウト: ブロッコリーの新芽で、スルフォラファンという成分が豊富に含まれていることから、近年特に注目されています。スルフォラファンは強い抗酸化作用があり、がんなどの生活習慣病予防やアンチエイジング、美肌やダイエット効果も期待できます。

レッドキャベツスプラウト: 紫キャベツの新芽で、茎が鮮やかな赤紫色をしているのが特徴です。キャベツのようなやわしい甘みがあり、クセが少なく食べやすい味になっています。胃の粘膜を保護するビタミンUが含まれるので、お酒をよく飲む方にオススメです。

スプラウトは健康維持のためにも、是非毎日の食事に取り入れてほしい食材です。

サツと洗うだけで手軽に食べられるので、忙しい日の食卓にプラスしてみてもいいかもしれません。

管理栄養士 辻 庸子 健康食育推進組合 代表理事、管理栄養士、栄養教諭、フードスペシャリスト

メール: nyokki1214@gmail.com facebook: https://www.facebook.com/youko.tsuji

★ 乾杯をもっとおいしく。 SAPPORO

ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。 サッポロビール株式会社

運転代行配車アプリ エアクル

お客様がアプリで呼ぶから

- 1 運転代行を電話で探す手間不要!
- 2 到着時にお客様への声掛け不要!

あなたも、JTの分煙コンサルタントへご相談を。

詳しくは JT 分煙 検索

ご相談は無償で承ります! まずはお気軽にお電話下さい。

日本たばこ産業株式会社 大阪支社

電話番号 06-6450-1212

受付時間 平日9:00~17:40

休業日 土日祝祭日

再上陸 ZIMA

これで完璧! ZIMAのおいしい飲み方。

ZIMAをキンキンに冷やす

レモンを1/12にカット

レモンを飲み口から取り入れて、ダイレクト!

飲酒は20歳になってから。お酒はおいしく適量を。 白鶴酒造株式会社

カラオケのご用命は JOYSOUND

カラオケの常識を超えた エンターテインメント体験。

JOYSOUND X1

株式会社エグシング 大阪支店 0120-141-224

お問い合わせはこちら JOYSOUND ©2024.02 XING INC.

よろこびが広がる世界へ KIRIN

KIRIN'S PRIME BREW KIRIN BEER 一番搾り

おいしいとこだだけ搾ってる。 ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。