



3月半ばになって、や〜〜〜っと暖かくなってきましたね！

春、ほんとだーいすきな季節なので暖かくなって嬉しいです！

ただ・・・

みなさまのところにお伺いさせていただくと春は花粉症の話題。笑

ってことで調べてみました！

花粉症の症状を抑えるといわれている食材があるそうですよ〜〜

(食や栄養に興味がある私が知っている情報をプラスしてお伝えします。笑)

信じるか信じないかはあなた次第。笑

\*ヨーグルトなどの乳酸菌。腸内環境を整えて免疫システムを正常へ！  
胃腸の弱い人も花粉症になりやすいみたいです。

\*きのこ類、根菜などの食物繊維が豊富な食材。腸内環境を整える！  
特にレンコンには、アレルギーを抑制するといわれている  
ポリフェノールの一種タンニンも含まれているそう。

\*日光や、鮭・サバなどに入っているビタミンD。  
花粉症のさまざまな症状を引き起こす  
アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑える栄養（DHA・EPA）が、青魚の脂にはあるそう。  
実はシイタケもたくさんはってますよ（干しシイタケはもっと）

あとは、チョコレート・梅干し・緑茶なんかも  
ヒスタミンを抑える効果があるとか。

**ぜひ、食事に取り入れてみてくださいね**

2025/3/28 vol.51





## ☆おすすめ商品のご案内

### 業務用 乾湿両用掃除機



乾いたゴミから液体まで、様々な用途で活躍。  
フィルターちり落とし機能が高い吸収力を維持。  
吸引力が高い為、汚水回収等にも対応し  
水を吸う際にフィルターを交換する必要無し。  
フィルターが汚れた場合は、  
水洗いにて繰り返し使用可能です。

吸引風量 : 65L/s  
コンテナ容量 : ダスト22L 汚水13L  
真空度 : 22.0kPa  
電源 : 100v  
定格電力 : 1000w  
重量 : 6.2kg

### ●用途



工場や、事務所、物流倉庫などで活躍間違いなしの

掃除機、ぜひいかがでしょうか！！



## ★高橋部長のおすすめ店★

### 和食処 あじ義 岐阜県可児市

先日、岐阜県可児市にある  
和食処 あじ義さんに行きました(^\_^)

可児市で長年愛されているお店だそうで  
数種類ある定食メニューはどれも  
ボリュームがすごかったです。  
私が食べた、おまかせ定食は、  
刺身・フライに数種類の小鉢等  
色々な味が楽しめとても美味しかったです😊



## ＼YJS ラーメン特集☆三／



★松村おすすめ★

『花梨 麻婆酒家』

 大阪府中瓦町



★手嶋・高橋社長おすすめ★

『びし屋』

 京都府左京区



※インスタグラム始めました  フォロ-、いいね！よろしくお願いいたします 

ワイジェーエス販売株式会社

〒465-0057

愛知県名古屋市名東区陸前町 115 番地

TEL : 052-703-1181 FAX : 052-703-1182

HP <http://www.yjs-hanbai.com>

YJS NEWS 担当 : 竹中・松村

