

# 丸二通信

## 米ぬか ②

ビタミンB1で疲れ知らず。摂取したご飯などの糖質は、酵素の働きで分解され、エネルギーに変わります。ビタミンB1はこの酵素が働くときに必要な補酵素で、糖質の代謝に不可欠。不足すると、糖質をエネルギーに変えることが出来ず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなります。糖質の摂取が多い日本人には、不足しやすい栄養素なので意識的にとることをお勧めします。

## お知らせ

- ・8月13日「野菜の日」お休みします。9月のみ第一に
- ・次回「おこわの日」は、9月3日です。変更します。

・ホームページURL <http://maru-ni.jp/>

私は、一年に一度、小さなこだわりを持って、トワイアスロンに挑戦し続けています。ゴールデンアワードを切る感動を共に味わいませんか？  
ちなみに今年の最高齢者は、77歳でした。

台風も無事通過し良かったです。シターコンする台風、始めて見ました。  
丸二農園も今年みけら収量が野菜さん遠に申し訳なく思っています。今日この頃です。

暑さの為、合月もお休みします。

先日、海辺でバーベキューをしようかと焼酎を頂きました。いよいよ夏本番を実感。ミミの氣になる方は日焼け止めを塗り付けて下さい。

