

スタッフはせとユキチの ピカイチ野菜ぽけっと

バナナなら...
ジュース? スムージー?
バナナを使ってスロージューサーで
搾るとどうなるか実験! どんな
感じになるのでしょうか?
さらにミキサーでもバナナを使って
スムージー作り♪



作るだけじゃつまらない!? スムージーでデコレーション対決!

二人のどちらが可愛くデコレーションできるか
皆で採点...! アクシデントもありながら出来
合ったスムージーは...! 気になる結果は動画で!

皆様の疑問・ご意見
お待ちしております!

チャンネル登録
よろしくお祈いします
ピカイチ野菜ぽけっと 検索

畑だより

農産部の中島です。春になり暖かくなって来ました。3月
に播いた緑肥も元気良く育ち、まだ小さいですがとても
可愛らしく思えます。今年から畑が増えにんじんの畑に
比べ面積はだいぶ小さいですが里芋を育てる事になりま
した。初めての里芋の栽培ですので、いろいろ問題も出て
くると思いますが出来の良い里芋を作りたいです。また
新しい経験が出来る事にワクワクしています。

緑肥も元気に
成長中!



里芋はもうすぐ種芋の植え付け

レシピ 春のビーツまるごとヨーグルトサラダ

- 材料●
- [A] ビーツ ... 大1個
 - [B] ヨーグルト ... 大さじ3
 - [C] きゅうり、ゆで卵、レモン
 - [D] 酢 ... 大さじ1
 - 塩・粗びき胡椒 ... 適量



●作り方●
鍋に湯を沸かし、1cm角にカットしたビーツを(茎と葉っぱも)柔らかく
なるまでゆでる。ふたをずらして湯を切り、レモンと塩を混ぜ冷ます。[B]の
ヨーグルト、小さく切カットした [C]を混ぜ、粗びき胡椒をふって完成。

ご感想・ご意見・元気になる話など御座いましたらおたよりコーナーのように
掲載をさせていただきます。※許可を得て表記を行っております。

掲載してもよければチェックをお願いします。

皆様のお便りで感想で支えられております。

是非お便りお待ちしております。

- 宛先 社長室 行 ピカイチ野菜ぽけっと 行 畑だより 行
 突撃取材 行 産地情報 行 きゃろっぼ漫画 行
 編集室 行

FAX **055-977-7833**

Mail info@pika831.com

電話番号
お名前

都道府県

粒だより

2019年5月

29粒目



最近、体温計を身近に置き、自分の体温を知るようにしております。大体
36.5℃位です。36.5℃~37.2℃位の温度帯がからだ中の細胞が一番活性
化することがわかっているようで、フト気になりだしてまめに計り始めたのです。
計り始めると今まで気にもかけませんでした。正しい体温の計り方があるそ
うです。脇の下の場合①腋のくぼみの中央部分に体温計の先端を当て、体
温計の先を下から上へ向けて押し上げるようにして挟み込む。②体温計が
上半身に対して30度の角度になるようにして腋をとじ、手のひらを上向き
にして、ひじを脇腹に密着させる。③脇をしっかりと閉じて測定終了まで動かな
いでいること。だそうです。正しいやり方があることに興味を持ち調べると、正し
い歩き方、歯の磨き方、洗顔、座り方、、、正しいと言うだけに説得力がありま
す。感心しました。正しいジュースの飲みかたなどを考えてみようと思いました。

お客様からのおたより紹介

東京都在住 M様からのおたよりです。

50代半ばを過ぎ、それまで元気だったのに、あちこち音を立てるように不具合が
出てきました。根本的に身体を立て直したくて色々本を読んでいたら、免疫力
の大切さが分かりました。特にがん治療の食事両方の要でもあるのが、新鮮な
ジュースをたくさん飲むことだと知り、ネットで検索してピカイチ野菜くんにめぐり
合いました。機種で迷ったり、手持ちのバイタミックスとの違い等を電話で問い合
わせたりして、丁寧に、親切に説明していただき即購入致しました。とても美味
しいジュースがいただけましたよ。丈夫な身体をめざして、ジュース作りを長く続け
ようと思っています。とてもいい買い物をしたと思っています。これからも、よろしく
お願い致します。

この度は、貴重なご意見誠にありがとうございます。
沢山あるネットショップの中からピカイチ野菜くんを
ご利用頂くことができ、とても嬉しく思っております。
M様の仰る通り低速ジューサーで搾ったジュースはと
ても美味しく格別ですね! これからもジューサーを使
用していく中での不明点、商品に関するお問合せ、
ご相談どんなことでもお気軽にご連絡ください。

スタッフから



ファイバーレシピ本
キャンペーン継続!

ご意見のFAX・メールを頂いた
全員にもれなく!

オリジナルファイバーレシピ本プレゼント!

いつも捨てている搾りかす!是非毎日の献立の
1品にお役立てください。

※レシピ集の発送は、ご注文の商品と同梱にて
お届け致します。

