

# JAとちだちだより

2023・夏

## オクラ 育て始めました。

毎日すくすく大きく  
成長しました。  
たくさん収穫が  
できて嬉しいです。



### ～オクラのチカラ～

#### ビタミンB1

皮膚や粘膜の健康維持  
疲労回復、集中カUP!

#### ビタミン2

目の充血、口内炎、肌荒れ  
の抑制、生活習慣病予防

#### 葉酸

貧血の予防に。細胞の  
新生や増殖に必要な  
栄養素。

#### マグネシウム

筋肉の収縮や神経情報  
の伝達、体温、血圧の  
調整に。

#### カルシウム

血液の凝固を促し  
出血を予防する。

#### カリウム

高血圧予防・むくみ解消に

### JA ネットバンク

振込・振替 定期貯金開設・預入  
税金・公共料金支払い(ハイジ) 残高照会

いつでも、どこでも便利!  
利用申込はこちらから。

