





# 高血圧と栄養

## 奥さんたちの生活手帳

栄養と高血圧との関係は、最近ますます重要視されています。高血圧は、脳卒中や心臓病の主要な原因の一つです。そのため、高血圧の予防には、適切な栄養摂取が不可欠です。

### 農家に必要な食物

### 農家の味つけ

### これからの農家食

### わかっているじゃないか

### 引物の廃止

### 公民館を利用しよう

### 酒代を節約しよう

### 裁判の良いやイイ漬

### 山間部に多い高血圧

農家は、米や麦を主食とし、大豆や野菜を副食としています。しかし、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが重要です。また、適度な運動とストレスの解消も大切です。

農家の味つけは、塩や醤油を多用しますが、高血圧の予防には、塩分を減らし、酢や味噌などを利用することがおすすめです。また、野菜の旨味を引き出す調理法も大切です。

これからの農家食は、栄養バランスを重視し、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが求められます。また、適度な運動とストレスの解消も大切です。

わかっているじゃないか、という言葉は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。

引物の廃止は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。

公民館を利用しよう、という言葉は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。

酒代を節約しよう、という言葉は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。

裁判の良いやイイ漬、という言葉は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。

山間部に多い高血圧、という言葉は、高血圧の予防には、塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取することが大切であることを指しています。



# 結婚式の節約点

## カマドの灰まで使う旧習

## わかつてい

## 引物の廃止

## 公民館を利用

## 酒代を節約

## 裁判の良いやイイ漬

## 山間部に多い高血圧



# おしどり相談

おしどり相談は、結婚に関する悩みや疑問を解決するためのコーナーです。ここでは、結婚式の節約点や、夫婦生活の悩みなどについて、専門家のアドバイスが掲載されています。

結婚式の節約点として、カマドの灰まで使うという旧習が紹介されています。これは、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

わかつてい、という言葉は、夫婦生活の悩みや疑問を解決するためのコーナーです。

引物の廃止、という言葉は、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

公民館を利用、という言葉は、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

酒代を節約、という言葉は、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

裁判の良いやイイ漬、という言葉は、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

山間部に多い高血圧、という言葉は、結婚式の費用を節約するための一つの方法です。

おしどり相談、という言葉は、結婚に関する悩みや疑問を解決するためのコーナーです。

**SuZuki**

お祝いの贈物には  
机・椅子・本箱・本立  
机・鏡台・各種  
★製造直売店★

平市 大町 1741 TEL 1741

**家具は鈴木**

**丸一材木店**

取締役社長 滝口 豊

平市 五丁目 2568 0  
平市 五丁目 2568 2  
平市 五丁目 2568 1

**小山商会**

福助マシン・トヨタ織物機  
河合ピアノ・オルガン

TEL 1576

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**建設プロック**

☆萬年堀 SSKプロック(完全石組)  
その他セメント工製品

株式会社 建設プロック

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**建設プロック**

株式会社 建設プロック

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**建設プロック**

株式会社 建設プロック

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**OCEAN BAR DREAM**

開店以来ますます好評!

都会の雰囲気をお小名浜で味わえる……と評判!  
お気軽にぜひどうぞ!

洋酒とLP  
オーシャンバー

**ドリーム**

平市新田町 TEL 458

**小山商会**

福助マシン・トヨタ織物機  
河合ピアノ・オルガン

TEL 1576

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**建設プロック**

株式会社 建設プロック

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640

**建設プロック**

株式会社 建設プロック

**ニ子タクシー**

平市二丁目 電640





