

# ト ラ ス ト 情 報 誌

いつもトラスト情報誌をご覧いただき、誠にありがとうございます。少しでもお客様のお役に立てるような情報をお届けできればと思います。

さて、今回の繁盛店は「Bakery Papan (東京・八王子)」様をご紹介します。

トラストコレクションでは、弊社オリジナルのおすすめ商品をご紹介します。

どうぞ最後までご覧ください。

## 今回の繁盛店 Bakery Papan 様



今回ご紹介させていただきますお客様は、2001年4月、東京都八王子市に開業されました「Bakery Papan」様です。

オーナーご夫婦は、共に脱サラして修行し、焼きたて・作りたてをモットーにお店を作り上げてきました。焼き上がり時間が一目でわかるボードも店内に表示しております。毎日100種類以上のパンを提供し、毎月4種類の新商品を出し続けてきました。

地元密着型のパン屋さんで、常連のお客様も多く来店され、2022年3月には、八王子商工会議所主催「八王子お店大賞」も受賞しました。お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。

# 今回の繁盛店 Bakery Papan 様

売れ筋 1 位 (フランス系)



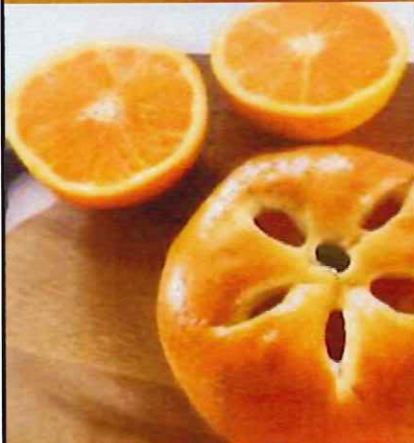
売れ筋 2 位 (デニッシュ系)



売れ筋 3 位 (サンド系)



午前中には、食パン類と菓子パン、調理パンやサンドウィッチ、お昼時にはフランスパンや、焼き込み調理パン。午後には食事パンやおやつになる菓子パンと、時間に合わせて焼きたてパンが店頭に並ぶよう心を込めて作っています。



Bakery Papan

〒192-0902

東京都八王子市上野町 68-1

TEL 042-625-3314

営業時間: 午前 8 時 30 分 ~ 午後 7 時

定休日: 日曜・月曜・祝日

駐車場: 2 台

<https://www.bakery-papan.com>

Instagram



BAKERY.PAPAN

# いつもの生活習慣に少しの工夫で元気に！

”日々、お仕事大変ですよ、それに加えて家事全般もとなると”体一つじゃ足りない！”なんて思うこともありますよね。

そこで、運動以外でできる健康維持や、体力をつけるため少しの意識から実践できることを、簡単ですがまとめてみました！

どれも基本的なことばかりではあるかもしれないのですが、あらためて意識してみるきっかけになれば幸いです。

## ○良質な睡眠をとる！

良質な睡眠は体と心の健康をつくります。休日も含め規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセットしましょう。

就寝前のカフェインやアルコールを避ける。



## ○湯舟につかる習慣

お湯につかってゆっくり体を温めてリラックスすることで、良質な睡眠をとることも繋がってきます。

個人差はありますが、入浴後 2 時間程度たつと体温が下がり眠気を誘います。

就寝の時間に合わせて入浴の時間を工夫してみましょう！



## ○栄養バランスのとれた食事

「炭水化物(糖質)」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」

これらは食品に含まれている体にとって欠かせない栄養素です。バランスよく摂るように心がけましょう！

## ○五大栄養素の役割

エネルギー源・・・「炭水化物(糖質)」「脂質」「たんぱく質」

筋肉や骨などをつくる・・・「たんぱく質」「ミネラル」

体の調子を整える・・・「ビタミン」「ミネラル」



なかでも「炭水化物(糖質)」「脂質」「たんぱく質」の三つは特に重要な栄養素で、総称して「エネルギー産生栄養素」といわれています。

そんな体に欠かせない「エネルギー産生栄養素」の摂取目安ですが「日本人の食事摂取基準」を参考に、たんぱく質:13~20%、脂質:20~30%、炭水化物:50~65%ほどが大まかな目安とされています。

バランスよく栄養摂取して、健康を維持していきたいですね~！

今回は日頃のちょっとした意識から、元気になるための運動以外でできる健康維持や体力づくりということで、ご紹介をさせていただきました。

# トラストコレクション 2023 ～クリスマス～

## ① PP食パン横マチ1斤袋クリスマス



①-A PP食パン1斤袋 クリスマス  
サイズ#25(120+120)×380  
入数 100枚/束

## ② PETカップ クリスマス柄



②-A 特浅 150● 新クリスマス柄  
サイズ\*90×30H  
入数 500枚/本

②-C 甘食小 140● 新クリスマス  
サイズ\*60×40H  
入数 360枚/本

②-B 特浅 135● 新クリスマス柄  
サイズ\*90×22.5H  
入数 500枚/本



②-D 特大小判 新クリスマス柄  
サイズ\*(120×65)×35H  
入数 250枚/本



柄見本です！

## ③ OPPバック



③-A ハッピークリスマス 小  
サイズ#30×120×200  
入数 100枚/束

③-C サンティエ/エル  
サイズ#30×150×250  
入数 100枚/束

③-B ハッピークリスマス 大  
サイズ#30×150×250  
入数 100枚/束

## ④ ピック



④-A ピック サンタクロス  
サイズ 25×40  
入数 100枚/束

④-B ピック サン外ナカイ  
サイズ 23×46  
入数 100枚/束



④-C ピック ホワイトスノーマン  
サイズ 25×40  
入数 100枚/束

④-D ピック クリスマスフレンズ\*  
サイズ 27×34  
入数 100枚/束

## ⑤ バゲット袋



⑤-A カスケートフィッセル(クリスマス柄)  
サイズ 80(マチ45)×375  
入数 100枚/束

⑤-B クリスマスフェネット 大  
サイズ 115(マチ70)×655  
入数 50枚/束

## ⑥ シール



⑥-A クリスマスシール 仲良しリース  
サイズ 45×44  
入数 100枚/束

⑥-B クリスマスシール レクタングル  
サイズ 50×20  
入数 100枚/束



## ⑦ ショートレンBOX



⑦-A パティスリーBOX  
サイズ\*165×80×70H  
入数 10枚/束



※ ミニショートレン16連用

BOXの内側↑