



ちょっとお節かな  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2023年7月号  
本部

宅配クック123は「食べる喜び・楽しみ」を感じてもらえるよう、毎月「ご馳走の日のお食事」に取り組んでいます。7月は、土用の丑の日に国産のうなぎを使用した「うなぎ丼」をご用意しました。毎月1回、いつもの食事と同じ価格でお届けしている「ご馳走の日のお食事」の中でも、うなぎは11年連続のお届けとなる大人気メニューで、昨年もお客様相談室に沢山の声が届きました。ただ食べるだけではなく楽しんでいただきたい、思わず誰かに話したくなる・自慢したくなるような食事を召し上がっていただきたい、そんな想いでお客様へお届けします。

## ご馳走の日のお食事 7月30日(日)昼食「うなぎ」



国産うなぎを使ったこだわりの「うなぎ」を召し上がれ！

日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるためにうなぎを食べる習慣があります。

宅配クック123では、宮崎県の「山道養鰻場」で丹精込めて育てられたうなぎを使用し、生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「うなぎ」を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## 夏の風物詩「ラジオ体操」



ラジオ体操は幅広い年代の方に知られており、子供の頃は夏休みに早起きをして通った方もいるのではないのでしょうか。そんなラジオ体操ですが、近年では高齢者の健康維持や、時間帯別の効果について注目されています。

朝: 神経の動きを活性化し、血の巡りを良くする効果  
昼: 食後のラジオ体操で眠気防止と精神安定の効果  
夜: 就寝の2時間前に行うことで、体内温度が上昇して寝つきを良くする効果

ラジオ体操は椅子に座った状態でもできる体操なので、生活の中で取り入れてみるのも良いでしょう。

## 7月 その1

### エアコンにより体調を崩す「冷房病」



冷房病とは、屋内外の気温差によって自律神経に異常が起こって体調を崩すことを指しています。自律神経は体温調節や発汗などのコントロールをしていますので、足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、下痢、不眠など、「冷え」によって起こる様々な症状があります。エアコンの標準的な設定温度は、25～28℃が良いとされています。エアコンの風に直接当たると、体温が急速に奪われるので、風向きをコントロールして直接冷気に当たらないようにしましょう。また、足先は心臓から遠いため血液の流れが悪くなりやすく、冷気が床近くにたまりやすいことから冷えを感じやすくなります。つま先とかかとを交互に上げ下げしたり、夏でも浴槽につかったりして血流を良くしていきましょう。

## 7月 その2

### 「オリジナル写真立て」をプレゼント

宅配クック123では、いつもご利用のお客様に「オリジナル写真立て」をご用意しました。白黒の写真立てにご自身で色を塗り、付属のちぎり絵パーツを貼り付けることで完成するノベルティです。同封されているぬり絵を完成させて飾ったり、ご家族の写真や昔行った場所の写真などを飾れる写真立てになっております。完成した作品は、写真を撮って会報誌「あはは」に投稿することができ、完成後も楽しんでいただけるようになっています。暑い夏をご自宅で過ごす際、楽しみの1つとして活用していただきたいと思います。

