



ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2023年8月号

本部

宅配クック123はお盆期間中も営業しています。(お正月の3が日を除き年中無休です)  
いつも利用しているお弁当屋さんがお盆休みになってしまう・・・、家族が出かけるので食事を作る人がいない・・・など、  
食事にお困りの方がいらっしゃいましたら、是非宅配クック123のお弁当をご利用ください。  
宅配クック123は1日だけ、週に1回だけのご利用も喜んで承ります。前日18時までに担当店舗まで注文のご連絡をいただければ  
対応いたします。面倒な手続きや契約なども不要です。  
担当店舗がわからない時はお客様相談室フリーダイヤル(0120-288-120)までお問い合わせ下さい。

## 今月のご馳走の日 8月17日(木)夕食 「宮城県産森林どりのつくね弁当」



旨味が凝縮した宮城県産の森林どりを使用し、豆腐・玉ねぎ・卵を合わせることで柔らかい食感のつくねに仕上げました。醤油ベースの甘めのタレを絡めた一品です。付け合わせに椎茸旨煮を添えておりますので、この機会にぜひお召し上がりください。

## 旬の野菜には旬の効能がある！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期身体に必要な栄養素が含まれています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれるそうです。

### 【代表的な夏野菜】

キュウリ:汗をかいて不足しがちな水分とカリウム。酢の物で食べると効率よくビタミンCも摂取できる。

トマト:抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンC。ビタミンE(オリーブオイルなど)と一緒に摂るとより強力な抗酸化作用が期待できる。

ピーマン:メラニン色素の沈着を防ぐビタミンC。ピーマンは組織が強いため、加熱しても壊れにくいのが特徴。

### 8月 その1



## 回想法で脳の活性化



回想法とは、昔の思い出に触れることで脳の活性化を図る方法で、認知症の進行を遅らせる効果が確認されています。脳の活性化や認知症予防だけではなく、加齢や病気、障がいなどで精神的に落ち込んでいる人も、昔を思い出すことでポジティブな感情を引き出すことが出来るといわれています。

お盆は日本古来の風習であり、昔のことを思い出すきっかけにもなるそうです。高齢者の方と、夏休みの思い出や郷土料理などについて話してみても、いろいろなエピソードを引き出してみましよう。



### 8月 その2

## 厳しい暑さが続く8月は熱中症にご注意を

最高気温が35℃以上の日を猛暑日と言いますが、ここ数年では最高気温が40度を超える日も出てきました。2013年から2021年における熱中症による緊急搬送数のうち、多い年では約6割が高齢者となっています。

予防としては、水分補給や通気性の良い衣服を着用することも大切ですが、無理な外出や運動などは控えて、日中は涼しい室内で過ごすことも大切です。

頭痛や体のだるさ、めまいなどの症状が出た際は、塩飴や梅干しを食べたり、経口補水液やスポーツドリンクを飲んだりして、塩分や水分を調整しましょう。

