



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2024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、うな丼は毎年お届けしている大人気メニューで、昨年もお客様相談室に沢山のお声が届きました。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。



夏はこまめな水分補給を！

これからの夏本番に向けて、気を付けたいのが脱水症や熱中症。私たちの体の約60%は水分で構成されており、余分な塩分を汗や尿などとして体外に出したり、過剰に摂取した水分や電解質を体外に出したりして、うまくバランスを保っています。しかし、夏場は大量に汗をかくことで、体内の水分や塩分の量が不足し体の機能の維持が難しくなるのです。このような状態は脱水症と呼ばれ、そこから熱中症にもつながると言われています。



脱水症を予防するには、喉が渴いた時はもちろん、喉の渴きを感じなくても、こまめに水分を摂ることが大事です。一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯程度(150～250ミリットル)の水分を、1日6～8回飲むと効率的に水分を摂取することができます。また、水分と一緒に塩分などの電解質を補給することも大事です。スポーツドリンクや経口補水液なら水分と電解質をバランスよく補給することができます。



買い物代行サービスの住まいるお助け便では、水分補給にぴったりの「レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー(238円/税込)」も取り扱っています！夏場の脱水症対策として、この機会にぜひお試しください。
※一部店舗では取り扱いがない場合がございます。詳細は店舗にお問い合わせください。

7月 お知らせ

ご馳走の日のお食事 7月24日(水)昼食「うな丼」

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！



648円(税込)