

高齢者の1日の塩分摂取量はどのくらいが良いかご存じでしょうか？塩分を摂りすぎると、高血圧や動脈硬化・脳梗塞・心疾患など色々な病気を引き起こす原因となります。

日本人全体の平均塩分摂取量は1日10gと言われており、多くの方が塩分の摂りすぎを懸念されています。健康寿命の延伸には1日6g未満に抑える事が良いとされ、宅配クック123のお弁当は普通食1食3g以下で設定されております。塩分に気をつけているご高齢者様に最適ですので、ぜひ1度お試しください。

今月のご馳走の日 1月23日(月)夕食 「金目鯛の銀あんかけ弁当」



金目鯛の銀あんかけ
オクラのお浸し
筑前煮
ゆず入り芋きんとん
ささげのお浸し
ほうれん草のごま和え
赤ずいきの酢の物

「123の日」(1月23日)のご馳走の日のお食事は、「金目鯛の銀あんかけ弁当」をご用意いたしました。金目鯛は塩で薄くした味を付け、表面を軽く焼いて旨味を閉じ込め、ふっくらと蒸し上げました。鮮やかな赤い皮目でお弁当を華やかに彩ります。

みりん、醤油をベースに出汁をほんのりと効かせた銀あんを合わせましたので、この機会に是非ご賞味下さい。

高齢者のヒートショックにご注意を

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いと言われており、下記のような対策が挙げられています。

- ・脱衣所をヒーターなどで温める
 - ・浴槽のふたを開けたり浴室にシャワーをかけたりして浴室を温める
 - ・お湯の温度は40度以下を目安に設定する
 - ・入浴前の飲酒は控える
- また、暖房などが付いていないトイレでもヒートショックが起こると言われていますので、家の中の温度差には十分注意しましょう。

1月 その1

宅配クック123の「ワン・ツウ・スリーの日」



宅配クック123では毎年1月23日を「ワン・ツウ・スリーの日」として、日頃よりご愛顧いただいているお客様に感謝の意を込め、特別なサービスを行っています。(一部店舗を除く)

今年は「宅配クック123オリジナルぬり絵パズル」と題し、プレゼントさせていただきます。昭和の食卓をイメージした懐かしい絵柄となっており、ぬり絵に色を塗ったあと、ピースを外すことでパズルを楽しむことができます。

宅配クック123のノベルティはお客様と普段より深くコミュニケーションをとれる機会にもなり、毎年大変多くの方に喜ばれる好評のプレゼント企画となっておりますので、この機会に一度お試しください。

1月 その2

「金箔入梅昆布茶(おみくじ付き)」

2023年は卯(うさぎ)年。宅配クック123では新春を迎えた喜びを、またお客様への日頃の感謝の気持ちを込めて、「金箔入梅昆布茶」をプレゼント致します。(一部店舗を除く) 美味しい梅昆布茶におみくじ、招福絵馬と楽しみ盛りだくさんのプレゼントで、毎年多くのお客様に喜ばれています。

