

ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞



2025年  
4月号

宅配クック123は、「全てはご高齢者の為に」の理念のもと、古き良き時代の「向こう三軒両隣」の想い＝「ご家族になれなくても隣人のような存在でありたい」という心根を持ち、お客様に「会いに行く」という想いで配達をしております。また、「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」というお客様の願いをかなえる一助となるべく、「認知症サポーター養成講座」の受講を推奨しています。これからもお客様の地域での暮らしをサポートしたい、そんな想いで日々を積み重ねて参ります。



今月のご馳走の日

4月22日(火)昼食  
春風が運ぶ  
東北の恵み弁当

東北の恵み弁当

4月のご馳走の日のお食事は、昨年1月にご用意した「みちのく弁当」シリーズの第2弾として、「春風が運ぶ東北の恵み弁当」をお届けいたします。

メインは山形県の郷土料理の一つである「芋煮」を、お弁当でもお楽しみいただけるようアレンジしてご用意。「芋煮」は地域によって味付けや具材が異なりますが、今回は内陸部で主流とされている牛肉を使用し、醤油味に仕立てました。また、「いかにんじん」などの郷土料理や、特産品の食用菊「阿房宮（あぼうきゅう）」を使用したなますなど「長い歴史の中で育まれてきた伝統の味わいを心を込めて詰り合わせております。」



手軽に栄養補給  
「プロツカゼットエヌ」

宅配クック123では、お弁当以外にも様々な商品をご用意しております。「プロツカゼットエヌ」は嚥下が困難な方も召し上がることができる、たんぱく質補給ゼリーです。1個で牛乳1本分(180ml)のたんぱく質を補うことができ、味も6種類とバリエーション豊富です。フレイル予防・低栄養予防にたんぱく質は重要な栄養素です。お弁当と一緒に、もしくは間食にぜひご賞味ください。

1個当たりたんぱく質:6.2g



※お取り扱いのない店舗もございます。

## 春は体調を崩しやすい季節

気温が高くなるといよいよ春が来たと感じますが、春は体調を崩しやすい時期です。その原因は日々の寒暖差や気圧の変化などに身体がうまく適応できず、「自律神経が乱れる」ことだと考えられています。

対策としては、3食バランスの良い食事を心がける・こまめに身体を動かす・湯船につかる・睡眠をしっかりとるなどが挙げられます。全てを始めることは難しいですが、出来ることから1つずつ生活に取り入れて、自律神経を整えていきましよう。

