

フレイル予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの要素が重要とされています。日々のお食事を提供する宅配クック123では、このうち「栄養」に注目し、たんぱく質量にこだわっています。このたんぱく質が不足すると、フレイルの原因となりうる低栄養状態(身体を動かすエネルギーと、筋肉や臓器等の身体のもととなるたんぱく質が不足した状態)になってしまうことから、日々のお食事ですっかりと摂取していただけるように取り組んでいます。



ご馳走の日のお食事 12月24日(火)夕食「クリスマス弁当」

12月のご馳走の日のお食事は、クリスマスイブの夜に華やかなお食事をお召し上がりいただけるよう、「クリスマス弁当」をご用意いたしました。

東京都中央区銀座「Cuisine Gastronomique 吉平」をはじめとした数々のフレンチやイタリアンレストランを手掛けてきた山縣シェフに監修していただき、

クリスマスにぴったりのコース料理をイメージし、前菜からメイン料理までを盛り合わせたお弁当となっております。



また、より一層「クリスマス気分」を味わっていただけるよう、今年もクリスマスデザートのご用意いたしました。
(※一部店舗を除く)



今年の冬至は12月21日

冬至(とうじ)は二十四節気の一つで、太陽が生まれ変わる日と考えられており、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。



今年の冬至は、12月21日。冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。その中でも、かぼちゃ(別名:なんきん)は、体を温めてくれるβカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCが豊富で、冬至の定番として根付いたと考えられています。

また、この日に入る風習のあるゆず風呂・ゆず湯の由来は諸説ありますが、「一年中風邪をひかない」・「邪気払いの役割がある」という言い伝えから広まったとされています。



お知らせ 大晦日には年越し弁当をご用意しています

「そばのように細く長く生きる」という縁起を担いで、1年の締めくくりに食べる年越しそば。宅配クック123では、年末に「年越し弁当」をご用意しております。今年は、そばと相性の良い海老天ぷらといなり寿司、合鴨スモークを盛り込みました。

