

ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞



2026年  
6月号

今月の  
ご馳走の日

6月29日(月)夕食  
上州・日光・水戸

## 三都絵巻弁当

6月のご馳走の日のお食事は、「上州・日光・水戸 三都絵巻弁当」をご用意いたしました。

かつて江戸時代、旅人たちが憧れた北関東の三つの名所、上州(群馬)、日光(栃木)、水戸(茨城)。この三都の郷土料理、群馬県の銘柄豚「上州せせらぎポーク」を使ったすき煮、日光東照宮の門前で古くから作られてきた名物湯波を使用したほうれん草のお浸し、茨城県産のれんこんを使った常陸の国に伝わる煮合い。

養豚文化が栄えた上州、神仏と共に歩んできた日光、豊かな大地に恵まれた水戸。三都の歴史と風土が育んだ郷土の恵みを、江戸の旅人気分でゆっくりとお楽しみください。



## 生活支援サービス 「住まいるお助け便」



宅配クック123では、ご高齢者の食生活だけでなく、生活そのものをサポートしたいという思いから、生活支援サービス「住まいるお助け便」を行っています(一部店舗を除く)。6月からリニューアルしたカタログでは、飲料やお菓子、生活必需品など約400商品を取り扱い揃えております。お弁当と一緒にお届けします。詳しくは店舗にお問合せください。



## 歯と口の健康週間

今年の「歯と口の健康週間」は、6月4〜10日です。

高齢になると、咀嚼(噛む)機能や、嚥下(飲み込み)機能が低下しやすく、食事バランスの偏りや誤嚥性肺炎が起りやすくなります。歯磨きなど日頃の歯のケアはもちろんのこと、食事の噛む回数を増やす(1口30回を目標に)、こまめな水分補給をする、会話や歌などで口の筋肉を使うことが予防に効果的です。口の中で舌を回したり、口や首まわりのマッサージなどもおすすめです。

