

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2026年
4月号

手軽にフレイル予防！
「プロツカゼットエヌ」

今月の
ご馳走の日

4月17日(金)夕食
お遍路道中

心の旅弁当

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。

春のやわらかな日差しの中、草木が芽吹き始める4月のご馳走の日のお食事は、四国の豊かな食文化を旅するようなひとときをお届けしたいという想いを込めて、「お遍路道中心の旅弁当」をご用意しました。

主菜には、徳島が誇る地鶏「阿波尾鶏」で作った2種類の味のつくね、副菜には愛媛みかんのなます、香川のしょうゆ豆、高知の葉にんにくぬた、茎みょうがの甘酢漬けを加え、四国四県の恵みを彩り豊かに詰め合わせました。

お遍路の道を巡るように、四国の郷土の味を一口ごとにお楽しみいただけるお食事です。新しい季節の始まりに、心も体もほっと和む味わいをお楽しみください。



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」は嚥下が困難な方で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。

