



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年8月号

本部

宅配クック123はお盆期間中も営業しています。(お正月の3が日を除き年中無休です)
いつも利用しているお弁当屋さんがお盆休みになってしまう・・・、家族が出かけるので食事を作る人がいない・・・など、
食事にお困りの方がいらっしゃいましたら、是非宅配クック123のお弁当をご利用ください。
宅配クック123は1日だけ、週に1回だけのご利用も喜んで承ります。前日18時までに担当店舗まで注文のご連絡をいただければ
対応いたします。面倒な手続きや契約なども不要です。
担当店舗がわからない時はお客様相談室フリーダイヤル(0120-288-120)までお問い合わせ下さい。

今月のご馳走の日 8月24日(水)夕食 「北海道産黒毛和牛焼肉弁当」



8月のご馳走の日は、
「北海道産黒毛和牛焼肉弁当」
をご用意いたしました。

上質な脂の旨味を味わえる
北海道産の黒毛和牛バラ肉
を、香ばしく焼き上げました。
牛バラ肉と玉ねぎを甘辛ダレ
でシンプルに仕上げました。
タレにはリンゴ果汁、しょうが
ペースト、にんにくペーストを使用することで深みのある
味わいに仕立てました。

猛暑を乗り切るための夏バテ対策

夏バテとは、暑さで自律神経などが正常に機能しなくなることで現れるだるさや疲労感、食欲不振などの体調不良のことです。主な原因は、汗をかくことによる水分・ミネラル不足、温度差による自律神経の乱れ、消化機能や体力の低下などがあるとされています。

夏に不足しやすい栄養素として、疲労回復に欠かせない「ビタミンB1」や、体を作る材料になる「たんぱく質」が挙げられます。食欲が低下し食事を簡単なもので済ませると、栄養が偏ってしまいますが、ビタミンやミネラル・水分が豊富な夏野菜や、火を通さずに食べられる豆腐などを献立に加えてみてはいかがでしょうか。

8月 その1

「喉が渴いた」と感じる前に！水分補給のタイミング

暑さが本格的になり、喉の渴きを感じる機会が増えてきたのではないのでしょうか？人間は体の約60%が水分で構成されており、この水分の働きで生命の機能が保たれています。喉が渴いた時はもちろん、喉の渴きを感じなくても、水分を取るよう心がけましょう。水分補給の方法として、コップ1杯程度(150～250ミリリットル)の水分を、1日6～8回飲むと効率的に水分を摂取することができます。水を飲むタイミングとして、朝起きた時・食事をする時・入浴時・就寝前などにこまめに飲むことを意識し、無理せず生活の中に取り入れていきましょう。



8月 その2

会報誌「あはは」が100号を記念してリニューアル

2014年5月に創刊した会報誌「あはは」が8月で100号を迎え、読者の皆様により一層楽しんでいただけるよう、この度リニューアルをいたしました。冊子真ん中の見開きページに月間カレンダーの献立表を掲載し、取り外してお使いいただけるような仕組みや、「心の栄養」のお楽しみコンテンツとして、クロスワードやぬりえをご用意しております。また、食材や地域に焦点を当てた特集を組むことで、「読めばもっと楽しくなる会報誌」を目指してまいります。そして、今回のリニューアル号は、これまで「あはは」の表紙に登場した顔が大集合します。ぜひ、お好きな顔を探してみてください。

