

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2026年
8月号

！ 熱中症にご注意を！

最高気温が35度以上の日を猛暑日と言いますが、ここ数年で全国各地で猛暑日が増えてきています。それに伴い熱中症による緊急搬送数も年々増加しており、特に高齢者は屋内での熱中症に注意が必要です。熱中症予防として、エアコンを上手に使用して室内温度を適温にする、こまめな水分補給、外出時はできるだけ気温が高い時間は避け、帽子や日傘で日差しから体を守ることが大切です。体がのどから体を守る、めまいなどの熱中症の症状が出た際は、涼しい場所で体を冷やし、経口補水液等で水分を補給しましょう。

今月の
ご馳走の日

8月26日(水)夕食

沖縄の味をお届け！

夏の琉球御膳

8月のご馳走の日のお食事は、青い空と美しい海が広がる南の島、沖縄の味をテーマに「沖縄の味をお届け！夏の琉球御膳」をご用意しました。

メインの「タマン（ハマフエフキ）のマース煮」をはじめ、もちもちとした食感が楽しい「うぶくじ天ぷら」、鮮やかな彩りが食欲をそそる「人参しりしり」、そして沖縄を代表する家庭料理「ゴーヤチャンプル」と、沖縄の魅力をたっぷり詰め込んだラインナップとなりました。

暑い夏を元気に乗り切りたいただけでなく、沖縄の太陽のようなパワーと温かい想いを込めたお食事を是非ご賞味ください。



8月4日は「栄養の日」

「栄養の日（8月4日）」は、私たちが普段何気なく摂取している食事の大切さを再認識する絶好の機会です。8（エイ）4（ヨウ）の語呂合わせで定められたこの日は、「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をコンセプトに日本栄養士会によって制定された日です。

食事は栄養のバランスももちろん大事ですが、「たのしく食べる」ことにより栄養の消化や吸収率もアップするとの研究結果もあります。この機会に、カラダがよろこぶこと、見つけてみませんか？

