

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2025年
7月号

気をつけたい「冷房病」

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外の気温差によって自律神経が乱れ、体調を崩すことを指しています。特に高齢者は筋肉量が少なく、冷房によって過度

に身体が冷えやすいため注意が必要です。

エアコンの標準的な設定温度は、25℃28度が良いとされています。エアコンの風に直接当たると体温が急速に奪われるので、風向きをコントロールして直接冷気に当たらないように

にしましょう。また、首や足首を温める、温かい食事や入浴で体を冷やすぎない工夫が効果的です。



今月の
ご馳走の日

7月19日(土)昼食

うな井



7月のご馳走の日のお食事は、毎年恒例・土用丑の日に合わせ、宮崎県産の鰻を使用した「うな井」をご用意しました。

日本では夏の土用丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるために鰻を食べる習慣があります。宅配クック123では、使用する鰻を宮崎県の「山道養鰻場」様で丹精込めて育てられた鰻に限定し、生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。

ふっくら香ばしく焼き上げた「うなぎ蒲焼き」と錦糸玉子を合わせた「うな井」

を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



宅配クック123

オリジナルブラックぬり絵

宅配クック123では、いつもご利用のお客様に「オリジナルブラックぬり絵」をプレゼントいたします（一部店舗を除く）。ブラックぬり絵は、背景が黒ではみ出しなくても目立ちにくいいため、これまでぬり絵を難しいと感じていた方や初めての方でも取り組みやすいぬり絵となっております。

暑い夏をご自宅で過ごす際、楽しみの一つとして活用していただけますと幸いです。



完成
イメージ図