



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年11月号

本部

フレイル予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの要素が重要とされています。日々のお食事を提供する宅配クック123では、このうち「栄養」に注目し、たんぱく質量にこだわっています。このたんぱく質が不足すると、フレイルの原因となりうる低栄養状態(身体を動かすエネルギーと、筋肉や臓器等の身体のもととなるたんぱく質が不足した状態)になってしまうことから、日々のお食事でしっかりと摂取していただけるよう取り組んでいます。
日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量は60gとされており、宅配クック123では、1食につき20g(±20%)摂取できるように管理栄養士が献立作成しています。

今月のご馳走の日

「黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当」

11月29日(火)昼食



- ・黒毛和牛と黒豚のハンバーグ
- ・ペペロンチーノ
- ・ラタトゥイユ
- ・たらこポテトサラダ
- ・小松菜とちくわの煮浸し
- ・スクランブルエッグ(人参)
- ・白菜漬け

11月のご馳走の日は、「黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当」をご用意いたしました。黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。黒毛和牛は牛もも肉のみを使用して肉感をアップしています。醤油味をベースに炒め玉ねぎ、生姜、にんにくの香味豊かな和風ソースを合わせました。

今日は何の日？

11月11日は「**介護の日**」



介護の日とは、平成20年(2008年)に厚生労働省が「国民に介護の啓発を実施するための日」として決定しました。11月11日が介護の日となった理由は、介護の日のキャッチコピーである「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日(11月11日)」にかけた覚えやすく親しみのある語呂合わせとなったそうです。

毎年、「介護の日」を中心に、その前後2週間を啓発活動の重点実施期間と定めています。介護事業者や地方自治体、厚生労働省が丸丸となって、介護に関する情報や介護労働の魅力などを発信しています。

11月 その1

宅配クック123の「壁掛けカレンダー」



宅配クック123では今年もお客様に「壁掛けカレンダー」をプレゼントいたします(一部店舗を除く)。壁掛けカレンダーは今回も昨年同様、お弁当シール付きとなっております、色違いのお弁当シールが各365枚ずつ付いてきます。(昼食と夕食各1年分)お弁当を食べた時には、このシールをカレンダーに貼って楽しんでいただきながら日にちを確認していただけるものになっています。

また、1か月間のお弁当の利用状況も一目でわかります。ご高齢者にとって見やすい仕様となっておりますので、是非お楽しみ頂けましたら幸いです。

11月 その2



暦の上では「冬が始まる日」



2022年の立冬は11月7日(月)です。一年を24等分した二十四節気(にじゅうしせっき)のうちの一つで、暦の上で冬が始まる日とされています。ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されることも多いそうです。

昼夜の寒暖差から体調を崩しやすい時期なので、旬の食材と体を温める食材を食べるのが体調管理に効果的です。飲み物をホットドリンクに変えたり、サラダに使う生野菜を温野菜に変えたりするのもおすすめなので、少しずつ意識して取り入れていくのも良いかもしれませんね。