



ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年7月号

本部

宅配クック123は「食べる喜び・楽しみ」を感じてもらえるよう、毎月「ご馳走の日のお食事」に取り組んでいます。7月は、土用の丑の日に国産のうなぎを使用した「うなぎ丼」をご用意しました。毎月1回、いつもの食事と同じ価格でお届けしている「ご馳走の日のお食事」の中でもうなぎは大人気メニューで、昨年もお客様相談室に沢山のお声が届きました。ただ食べるだけではなく楽しんでいただきたい、思わず誰かに話したくなる・自慢したくなるような食事を召し上がっていただきたい、そんな想いでお客様へお届けします。

## ご馳走の日のお食事

7月23日(土)昼食「うなぎ丼」

国産うなぎを使ったこだわりの「うなぎ丼」を召し上がれ！

日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるためにうなぎを食べる習慣があります。

宅配クック123では、宮崎県の「山道養鰻場」で丹精込めて育てられたうなぎを使用し、生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「うなぎ」を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## 夏におすすめの飲み物とは？

夏になると飲み物を持ち歩く方や、喉が渇いて自動販売機などで購入する方も多いと思います。

夏だからこそおすすめの飲み物は何でしょうか？

1つ目はスポーツドリンクです。水分だけではなく塩分も摂取できるので、特に運動量が多い方や汗をたくさんかく方におすすめです。

2つ目は麦茶です。麦茶は緑茶と違ってカフェインが含まれておらず、汗によって失われたミネラルを補給することができます。

飲み物を選ぶ時のポイントの1つにしていきましょう。

### 7月 その1

## 7月～8月に急増する熱中症にご注意を

毎年夏になると話題になる熱中症ですが、去年は熱中症患者の約56%が65歳以上の高齢者でした。高齢者は暑さを感じにくくなっており、日光が当たらない屋内では涼しく感じてしまう方も多いため、住居での発生が最も多いそうです。また、「エアコンは体に悪いから」と言ってつけずに我慢したり、「トイレに行きたくなるから」と言って水分を控える方もいるため、高齢者は特に注意が必要です。宅配クック123では、お食事をお届けする際に「今日は暑いですね。熱中症にならないようにエアコンをつけてくださいね。」などのお声がけを行っています。今年の夏も例年通り暑くなる予想なので、高齢者の表情や服装などの変化に注意していきましょう。



### 7月 その2

## 「オリジナル塗り絵」をプレゼント

宅配クック123では、いつもご利用のお客様に「オリジナル塗り絵」をご用意しました。完成した塗り絵をポストに投函するだけで、会報誌「あはは」に投稿することができ、完成後も楽しんでいただけるようになっています。暑い夏をご自宅で過ごす際、楽しみの1つとして活用していただきたいと思います。

