



腹は8分目、
心と体は10分目

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2023年2月号
本部

宅配クック123では「体の栄養」と「心の栄養」をテーマに取り組んでいます。体の栄養は、筋肉のもととなる「たんぱく質」に着目し、栄養バランスに配慮したお食事です。低栄養予防を目指しており、心の栄養は「食べる喜び・楽しみ」を感じていただけるよう、月に一度「ご馳走の日」として特別なお食事をお届けしています。また、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」では食材や店舗の紹介が書かれていたり、ちぎり絵やぬり絵のプレゼント企画もあり、沢山の応募をいただいております。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」と「心の栄養」をサポートして参ります。

ご馳走の日 2月17日(金)昼食 「土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当」



- ・土佐はちきん地鶏の白湯鍋風
- ・干し海老入り卵の花
- ・湯葉入りチンゲン菜
- ・かぼちゃの田舎煮
- ・胡瓜とツナの酢の物
- ・はりはり漬

高知県大川村でストレスのない環境の中ゆったりと健康に育てられた土佐はちきん地鶏のもも肉を使用し、白湯鍋風に仕立てました。土佐はちきん地鶏のもも肉は、適度な弾力と地鶏らしい豊かな旨味が特徴です。地鶏の旨味を活かすため、スープは鶏白湯をベースに隠し味に塩こうじと醤油を加え、キャベツ・しいたけ・人参を合わせました。

会報誌「あはは」にて ぬり絵プレゼント

宅配クック123では、会報誌「あはは」にて、抽選で200名様にちぎり絵やぬり絵をプレゼントしており、2月号は「尾瀬」のぬり絵になります。

色のバランスや濃淡を考えながら、手の動かし方を変えて完成させるぬり絵は、頭の体操や手指のトレーニングとしても最適です。動きや形、その土地の思い出などを考えたりしながら、仕上げていただける絵柄になっており、応募期間は2月28日(火)までとなっております。ぜひご応募ください。

「尾瀬」ぬり絵デザイン
完成イメージ画像→



2月のお知らせ 冬に気をつけたい 健康リスクと体調管理のポイント



【脱水症状】

ご高齢者は、冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。さらに、こたつやエアコン等の使用によって湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。

- 水分をこまめにとる・・・冬は水分補給の回数が少なくなりがちですが、のどが乾かなくても水分をとることが大切です。
- 室内を適度に加湿する・・・お部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿しましょう。

【皮膚乾燥】

ご高齢者はさまざまな皮膚トラブルを起こしやすくなりますが、外気が乾燥する冬に多くみられるのは、「老人性乾皮症(かんびしょう)」や「皮膚掻痒症(ひふそうようしょう)」などです。これらの皮膚疾患は、非常に辛いかゆみを伴います。

- スキンケアをする・・・入浴時は熱すぎるお湯や洗浄力の強い石けん類、ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いなどを避けましょう。保湿剤は、入浴後に塗ると効果的です。衣類は肌ざわりのよいものを選び、皮膚に負担をかけないようにします。