

どげんき通信

第 47 号
平成 27 年
(2015 年)
6 月 1 日発行

こんにちは！店長の鏡です。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

突然ですが、皆さんは「食べる順番」を気にされたことはありますか？

日本では昔から『三角食（白米・主菜・副菜（汁もの））を順番に食べる食べ方』がよい』と言われてきました。実はこの食べ方は賛否両論あるようです。

ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、最近では「野菜を先に食べ、次に主菜（たんぱく質）、主食（炭水化物）の順に食べる」のが健康によいとか。食後の血糖値上昇がゆるやかに、糖尿病を防ぐ効果があるそうです。

そこで健康が気になる（？）四〇代の私も早速この食べ方を試してみました。

最初は野菜から食べるとなんとなく物足りない感じがして、ついつい白米も一緒に口に運びがちでした。空腹時は、早くお腹を満たそうとして、先に白米を食べるクセがついていたのです。

ところが一週間ほどこれを

続けてみると、しだいに慣れ、野菜と主菜を食べ終わる頃には、それほど白米を多く食べなくてもお腹がいっぱいになってきました。心なしか、体の調子も良くなった気がします。お金をかけずに、食べる順番を変えるだけで出来る「お手軽健康法」。皆さんも、どうぞお試しあれ！



ぬり絵でアンチエイジング！

ぬり絵をすると、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。レッツトライ！

今月の歌コーナー

富士の山

あたま くも
頭を雲の上に出し

しほう やま
四方の山を 見下ろして

かみなりさまを 下に聞く

ふじ にっぽんいち
富士は日本一の山

あおぞらたか
青空高く そびえ立ち

からだに雪の 着物着て

かすみのすそを 遠くひく

ふじ にっぽんいち
富士は日本一の山

日本一の富士山、一度は登ってみたいですね！



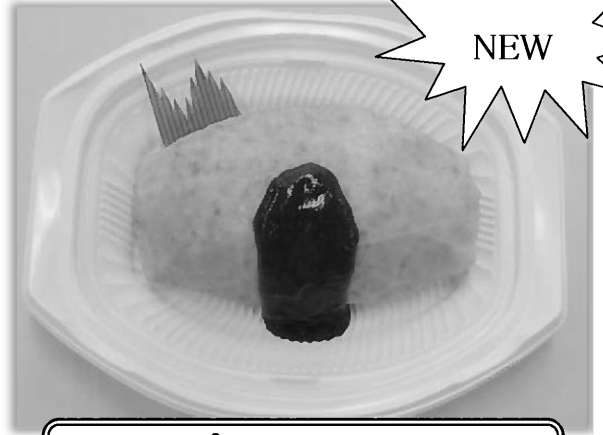
オムライス弁当が新登場！

2015年6月より、『オムライス弁当』が、ワン・ツウ・スリーのメニューに仲間入りしました！ケチャップライスをふわふわたまごで包んだ懐かしい味です。

井ぶり4種（親子丼、チキンカレー丼、牛すき焼き丼、かつ丼）同様に、いつでもご注文いただけます！

【アレルギー情報】

オムライス：小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・にんにく・生姜・唐辛子・酢
ケチャップ：酢



NEW

1食 ¥594(税込)

ご注文は、前日の17時までお受けできます。

今月の特別弁当

6月18日(昼食)

「中華弁当」

今月は、かに玉、エビチリソース、しゅうまい、ザーサイ、春雨を使用した、

「中華弁当」です。

メインのかに玉は、かに・筍・椎茸・青ネギを使用し、ふんわり仕上げました。オイスターソースを使ったあんこ玉子の相性が抜群の一品です。



追加や曜日変更でのご注文も承ります。店舗までご連絡ください！

<編集後記>

気温が高くなると、『熱中症』の危険が高まります。室内でも水分補給とエアコン・扇風機で、快適にお過ごし下さいね！



ワンツウスリー
宅配クック 1 2 3 豊川店
TEL:0533-56-3005

どげんきクイズ！

47都道府県のうち、最後に「ま」のつく県名は？ (解答例: ふくしま)



あなたはいくつ答えられますか？
(配達員と答え合わせしてみて下さいね！)

先月の解答例: きくらげ、きび、きゅうり、きんかん、きんめだいなど