

どげんき通信

第 126 号
令和 4 年
(2022 年)
1 月 1 日発行

新年あけましておめでとございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年はコロナの影響を受けて売上が下がった時期もありましたが、蒲郡市全域の配食をスタートし、個人のお客様も多く増えました。

今年は、コロナが終息して、一年間我慢した旅行や外食、買い物などをたくさんできればと思います。

十二月に厚生労働省より健康寿命ランキングが発表されました。



謹賀新年

~123のお弁当の塩分量はどれくらい?~

塩分を摂りすぎると、高血圧や動脈硬化・脳梗塞・心疾患など色々な病気を引き起こす原因となります。

日本人全体の平均塩分摂取量は1日 10gと言われており、多くの方が塩分の摂り過ぎを懸念されています。

高齢者の方は1日6g未満に抑える事が良いとされ、123のお弁当は普通食1食3g以下で設定されています。塩分に気をつけているご高齢者様に最適ですので、まずは1度お試し下さい。



健康寿命とは健康上の問題がなく、日常生活を支障なく送れる期間です。男性が72.7歳、女性が75.4歳。平均寿命が男性81.4歳、女性が87.4歳なので、男女ともに伸びています。しかし健康寿命から寿命までの期間が男女ともに約十

年あり、日常生活で、介護や病気の治療が必要となってくる。そう考えると、コロナが終息したからといって、旅行や外食、買い物もたくさんして浪費するより、節約して、運動や健康によい習慣をつくっていくことを今年の目標にしたほうがいいのか。

日	月	火	水	木	金	土
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負 元日 休業日
2 仏滅 休業日	3 赤口 休業日	4 先勝	5 友引 小寒	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝 成人の日	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引 冬の土用入り	18 先負	19 仏滅	20 大安 大寒	21 赤口	22 先勝
23 行事食 友引 (昼食)	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引
30 先負	31 仏滅	1 先勝	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅 立春	5 大安

1月カレンダー



ストーブを囲う子ども



初詣をする家族

めり絵でマンチエイジング！
めり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
しんじつトライ！

☆今月の行事食☆

1月23日(日)昼食



「123 の日 金目鯛煮付け弁当」



「123 の日」の行事食は、「金目鯛煮付け弁当」をご用意いたしました。

金目鯛の赤い皮目も鮮やかで、「123 の日」にふさわしい華やかなお料理です。

脂のりの良い金目鯛を使用することで、しつとりと仕上げています。

タレは、醤油、みりん、砂糖、清酒を合わせ、定番の味付けに仕立てました。



☆ おしながき ☆

金目鯛煮付け、オクラのお浸し、とりごぼう、
出汁巻き玉子、湯葉入りチンゲン菜、
かにかまサラダ、白菜漬

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも

お弁当と一緒に配達できるようになりました！

ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

