

# どげんき通信

第 133 号  
令和 4 年  
(2022 年)  
8 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。最近ネットの動画で本の要約をしてくれるものがあり、お酒について動画を見ました。「酒は百薬の長」という言葉は税金をとるために中国で生まれた言葉だと知りました。中国の新しい時代に塩・酒・鉄を国の専売制にしようとし、「塩は食肴の将、酒は百薬の長、嘉会の好、鉄は田農の本」という一節が漢書という歴史書に出てきます。医学的な知見からでてきた言葉ではなかったのです。



## 「喉が渴いた」と感じる前に！ 水分補給のタイミング

暑さが本格的になり、喉の渴きを感じる機会が増えてきたのではないのでしょうか？人間は体の約60%が水分で構成されており、この水分の働きで生命の機能が保たれています。喉が渴いた時はもちろん、喉の渴きを感じなくても、水分を取るよう心がけましょう。水を飲むタイミングとして、朝起きた時・食事をする時・入浴時・就寝前などにこまめに飲むことを意識し、無理せず生活の中に取り入れていきましょう。



国が税金を徴収するために嘘のキャッチフレーズでお酒を販売したのが始まりだとすると、現在も酒税があるので、寿命を削って飲酒をして税金まで支払っていることになりました。兼好法師が記した「徒然草」では「百薬の長とはいへど、万の病は酒

よりこそ起れ」とあります。適量ならば体に良いということですが、一九八一年にイギリスでお酒を適量飲む人の死亡リスクは低いと発表されました。めちやくちや暑い日が続いて、ビールを飲みたくなりますが節税のために禁酒しようかな。

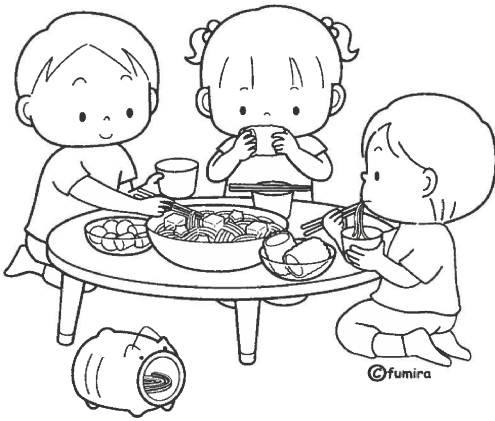
日	月	火	水	木	金	土
31 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅 立秋	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引 山の日	12 先負	13 仏滅
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引 処暑	24 行事食 先負 (夕食)	25 仏滅	26 大安	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先勝 二十日	2 友引	3 先負

8月カレンダー



ぬり絵でマンチエイジング!

ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ!



そうめんを食べる



夏祭り

☆今月のご馳走の日のお食事☆

8月24日(水)夕食

北海道産黒毛和牛焼肉弁当



～おしながき～

- ・北海道産黒毛和牛焼肉
- ・イカとブロッコリーの中華ソース
- ・かぼちゃの田舎煮
- ・おぐらの胡麻和え
- ・枝豆とコーンの洋風煮
- ・胡瓜とアカモクの酢の物

8月のご馳走の日のお食事は、「北海道産黒毛和牛焼肉弁当」をご用意いたしました。  
上質な脂の旨味を味わえる北海道産の黒毛和牛のバラ肉を、香ばしく焼き上げました。  
牛バラ肉と玉ねぎを甘辛ダレでシンプルに仕上げました。  
タレにはリンゴ果汁、しょうがペースト、にんにくペーストを使用することで深みのある味わいに仕立てました。

<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



～お盆期間の営業について～

宅配クック123はお盆期間中も営業しています。(お正月の3が日を除き年中無休です)

いつも利用しているお弁当屋さんがお盆休みになってしまう…、家族が出かけるので食事を作る人がいない…など、食事にお困りの方がいらっしゃいましたら、是非宅配クック123のお弁当をご利用ください。

