

どげんき通信

第 136 号
令和 4 年
(2022 年)
11 月 1 日発行



みなさんおげんきですか。店長の鏡です。運動脳という本を読みました。運動がからだにいいと昔から言われていますが、著者のスウェーデンの医師が運動は脳にいい影響を与えると医学的に証明しています。

「人間はストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌されるが、運動を習慣づけるとコルチゾールがほとんど分泌されなくなり、ストレスに対する抵抗力が強くなる。」

おせち料理のご予約承り中です！



《早期ご注文特典あり！》
令和 4 年 11 月 30 日までに、
税込 6,000 円以上のおせちを
ご注文の方、先着 20 名様に
「粗品」をプレゼントします！

「ストレスは脳を委縮させるが、運動をすることで年齢に関係なく脳を成長させ、記憶力がアップする。」

「また、運動は「報酬系」と呼ばれるシステムが働き、ドーパミンが放出されて気持ち明るくなる。そして BDNF (脳由来神経栄養因子)

と言われる意欲減退を防ぐ脳の健康に欠かせない最強の物質を増やすのに有酸素運動が有効である。」と運動が頭にいいとされる様々な事が書かれています。

ウォーキングで十分といわれているので、朝早起きして運動の習慣を作ると朝起きられるかな？

日	月	火	水	木	金	土
30 先負	31 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安 立冬	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 友引 小雪	23 先負 勤労感謝の日	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 行事食 仏滅 (昼食)	30 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引

11月カレンダー



干し柿を作る



マスクをつける
子ども

めり絵でアンチエイジング!
ぬり絵をする、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!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

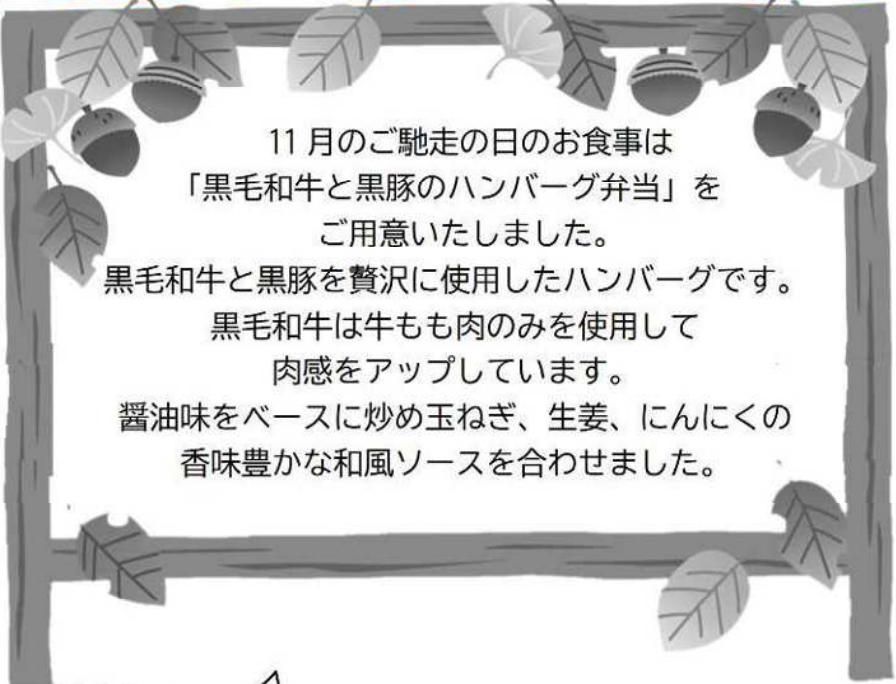
11月29日(火) 昼食

「黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当」



おしながき

- 黒毛和牛と黒豚のハンバーグ
- ～和風玉ねぎソース～
- ペパロンチーノ
- ラタトゥイユ
- たらこポテトサラダ
- 小松菜とちくわの煮浸し
- スクランブルエッグ(人参)
- 白菜漬



11月のご馳走の日のお食事は
「黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当」を
ご用意いたしました。

黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。
黒毛和牛は牛もも肉のみを使用して
肉感をアップしています。
醤油味をベースに炒め玉ねぎ、生姜、にんにくの
香味豊かな和風ソースを合わせました。

<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



年末年始
休業日のお知らせ

少し気の早いお知らせと
なりますが、誠に勝手ながら
令和5年1月1日~3日まで
休業日とさせていただきます。
よろしくお願ひ致します。

12月31日	土	通常営業
1月1日	日	休業日
1月2日	月	休業日
1月3日	火	休業日
1月4日	水	通常営業