

どげんき通信

第 152 号
令和 6 年
(2024 年)
3 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。温かいまま春を迎えようとしていますね。花見の季節到来ですが、お酒もおいしく飲めるかとおもいきや、二月十九日に厚生労働省が初のお酒に関するガイドラインを発表しました。健康維持のために男性は一日に四〇g、女性は二〇g以上のアルコールを摂取しないことが勧められています。例えば、お酒を多く飲むと大腸がんのリスクが高まることされており、高齢者の場合は少量であつ

桜木町で健康サロン開催！



朝食をしっかりと食べましょう！

朝食は 1 日の始まりに食べる大切な食事です。朝食を食べることで『寝ている間に不足したエネルギーを補う』『脳を活性化させて目を覚ます』『便通を良くする』『生活習慣病を予防する』ことができます。昼食・夕食の 2 回の食事だけでは必要な栄養素を十分にとることができませんので、健康づくりの為にしっかりと朝食を食べるように心がけましょう。



でも認知症のリスクが高まる可能性があります。若い人たちにとっては、多量の飲酒が脳の発達に悪影響を及ぼすことや、女性の飲酒は少量でも肝硬変のリスクが高まるといわれています。二〇gはビール一本(五〇〇ミリリットル)

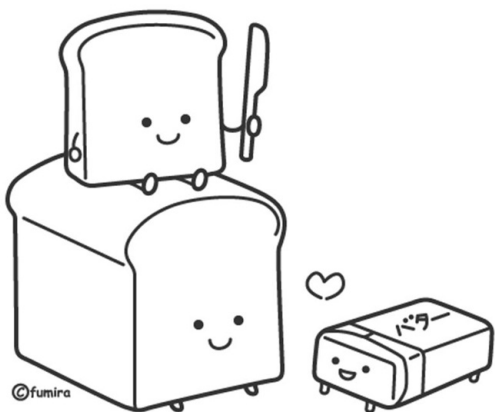
日本酒一合(一八〇ミリリットル)に相当します。しかし、昔から酒は百薬の長といわれ、適量のお酒は健康によいといわれています。また飲みながら好みを深めるなど第一で賢くお酒と向き合

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

3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。シットトライ!



©fumira

パンにバターを塗る



©fumira

カップケーキを作る男の子

☆今月のご馳走の日のお食事☆

「北陸・丹後の旅弁当」

3月28日(木)昼食



3月のご馳走の日のお食事は、「北陸・丹後の旅弁当」をご用意しました。「石川県から始まり、福井県、京都府へ向かって旅をする」をコンセプトに、それぞれの郷土料理を集めた「北陸・丹後の旅弁当」です。石川県の郷土料理「治部煮」を中心に、「五郎島金時の甘煮」「じゃこ入り湯葉ひじき」「さばおぼろ」「赤ずいきの酢の物」を副菜に添えております。全国のご利用者様にご当地の美味しい郷土料理を召し上がって頂きたいという思いを込めたお弁当になっております。

- おしながき -

- 治部煮 五郎島金時の甘煮 ささげのお浸し
- じゃこ入り湯葉ひじき さばおぼろ
- 赤ずいきの酢の物



<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!

