



ど

げんき通信

第 4 3 号
平成 2 7 年
(2015 年)
2 月 1 日発行



店長です

皆さんお元気ですか！店長のかぐみです。新年があけてはや一カ月がすぎました。本当にはよいものですね。お店も今年の四月でおかげさまで八年目になります。ありがとうございます。

お客様の健康長寿を日々の食事とお手伝いさせていただいていますが、お店が短命ではサービスが続けられません。経営者として会社が長寿で長く繁栄できるように、日々努力を惜しまず頑張ります。

私どもの会社の理念には、「健康長寿に貢献する」があります。健康寿命の伸長を考えてお弁当づくりをしています。健康寿命とは、日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができます。期間のことです。

健康寿命で、都道府県別のランキングは、愛知県がなんと男性がトップ、女性が二位で、総合一位となっています。



健康寿命で愛知県がトップの要因は何かといろいろ考えてみました。高齢でも社会貢献していること。高齢者の自動車産業における仕事の就業率が高かったり、社会の為に頭や体を使ったりすることで、気持ちに張りがあることが、健康寿命が長い要因ではないかと考えています。

そう考えると、食べ物も重要ですが、経営者として、サービスの提供だけでなく、働く場所の確保も健康長寿の為に必要なのではないかなあ。



まめまき

おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
おには こっそり にげていく。
おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
はやく おはいり ふくのかみ



節分は二月三日。「あれ？四日じゃなかった？」と思う方もいらっしゃるかもしれません。実は一九八五年まで、うるう年の節分は二月四日だったのです。

節分は「季節を分ける」すなわち立春の前日の事を指します。立春とは太陽の角度が三二五度となる日、と考えると、二〇二五年からは二月二日が節分となるようです。

節分と言えば豆まきですが、豆は、「穀物には生命力と魔除けの呪力が備わっている」という信仰、または語呂合わせで「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をおつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあるそうです。

高齢者の冬の対策～ヒートショック 室内温度差の対策～

ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響です。暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。冬の寒い時期に、暖房のきいた部屋から一歩出るとゾクゾクとした経験がありませんか。これもヒートショックの一種です。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。

対策として、温度差が大きいことが原因ですので、できる限り住まい全体が温度差がなくなるような工夫をしましょう。脱衣室、トイレに簡易暖房器具の設置をするとよいでしょう。最近では、すぐ温まる小型の暖房器具も多く販売されています。この際、脱衣室は温風式を避けましょう。温風による気化熱で体温が奪われてしまいます。浴室は、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。また、入浴の順番を考えるのも必要です。高齢者や高血圧症等のリスクを持っている人はできるだけ一番風呂は避けましょう。

栄養価としては、果肉にはプロビタミンA化合物の一種であるβ-クリプトキサンチンが他の柑橘に比べて非常に多く含まれており、これには強力な発ガン抑制効果があるとの報告が研究グループによってなされ、近年注目されているそうです。

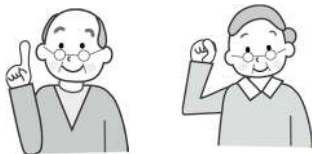
柑橘類の歴史は古く、日本最古の文献「古事記」にも登場します。食用としてのみかんの登場は江戸時代、中国より伝わり、明治時代に産業として拡大したそうです。

三河のおとなり、浜松で栽培が盛んなみかん。冬と言えば炬燵の上にかご盛りのみかん：と誰にもなじみの深い食材です。



ちよつと脳ト

同じ列から、2つある数字を探して下さい。



- ① 2457692
- ② 4523418
- ③ 1209767

愛知県警からのお知らせ
～交通安全標語のご紹介～

赤だよと
進む私に 孫が言う

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006



イベリコ豚のメンチカツ弁当

「春は名のための風の寒さ」を実感する日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月の特別弁当は、脂の旨みの特徴の豚肉を、メンチカツにしました。



2月24日(火) 夕食

ちよつと脳トレの答え ① 2 ② 4 ③ 7