

どげんき通信

第 162 号
令和 6 年
(2025 年)
1 月 1 日発行



おせちで新年を
お祝いしましょう！

みなさん、あけましておめでとうございませう。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

お正月といえば、お雑煮やおせち料理などの豪華な食事で祝うイメージがあります。しかし最近では、子供がおせち料理を「口に合わない」と言ったり、お雑煮を「質素だ」と感じて食べなかつたりすることが増え、普段と変わらない食事をすることで家庭が増えているようです。

温活で寒さを乗り切ろう！

人は食べることや体を動かすことで内臓や筋肉から熱を作り出し、体温をキープしています。食事量が少なかつたり栄養バランスが悪かつたりすると、体の中で作り出されるエネルギーが少なくなるため、体は冷えてしまいます。

また、筋肉量・筋肉の質を保つことも寒さ対策に大事です。たんぱく質をしっかり摂り、適度に体を動かすことも意識してみましょう！



一方で、昔の人々の普段の食事はとても質素でした。江戸時代では「一汁一菜」が基本で干物や漬物を中心にした食事が一般的でした。そのため、おせち料理は非日常の特別なご馳走であり、新年の幸福や繁栄を祈願する料理として受け継がれてきました。

またおせち料理には一品一品に縁起の良い意味が込められています。例えば黒豆は「健康」、数の子は「子孫繁栄」、昆布巻きは「喜び」、海老は「長寿」、栗きんとんは「財運」、伊達巻は「学業成就」を象徴しています。

この希望あふれる料理で、正月はおせち一択！

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

1月カレンダー





初詣をする



ストーブで温まる

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！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

1月23日(木)夕食

～食べて応援！越国弁当～
こしのくに

1月のご馳走の日のお食事は1月23日(123の日)に、北陸4県である新潟、富山、石川、福井の郷土料理をお楽しみいただける「越国(こしのくに)弁当」です。

石川県輪島市では2024年1月には震災、9月には豪雨災害があり、まだまだ復旧までの道のりが長い状況下にあります。震災から1年となる2025年1月には、宅配クック123を通じて被災地を応援したいという想いを込めて「越国弁当」をご用意しました。石川県・富山県の郷土料理「ぶり大根」を中心に、「ぜんまいの煮物」「彩り高野巻き」「ととぼち揚げ」「加賀れんこんの煮物」「赤ずいきの酢の物(すこ)」を副菜に添えたお食事となっております。全国のご利用者様と共に、復興応援したいという想いでご用意しました。



— お品書き —

ぶり大根 / ぜんまいの煮物 / 彩り高野巻き
ととぼち揚げ / 加賀れんこんの煮物 / 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



～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ので、塩分に気をつけているご高齢者様に最適のお弁当となっております。

