

# どげんき通信

第 164 号  
令和 7 年  
(2025 年)  
3 月 1 日発行



ぬかづけで  
体調ばっちり！

みなさんおげんきですか。徐々に春のおとすれを感じるようになりました。最近、ぬか漬けの乳酸菌が腸にいいと知ったので、無印良品で発酵ぬか床を買ってきて、胡瓜や人参をつけて食べています。元々、漬物が苦手なで、健康のために我慢しながら食べていました。が、いつの間にかごはんがすすむおかずの一品となり楽しみの一つになりました。

## 食事で花粉症対策を！

これから暖かい日が増え、春の訪れを感じるとともに、花粉症に悩まされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症はアレルギーの一つで、侵入してきた花粉を身体が異物と判断して免疫機能が過剰に反応し、くしゃみや鼻水の症状が出てきます。今回は花粉症対策におすすめの食材をご紹介します。

### 〇ヨーグルトや納豆などの発酵食品

腸内環境を整え、免疫機能を正常に保ちます。

### 〇ビタミンC・Eが豊富な緑黄色野菜

ビタミンC・Eは炎症反応を抑制する効果があります。

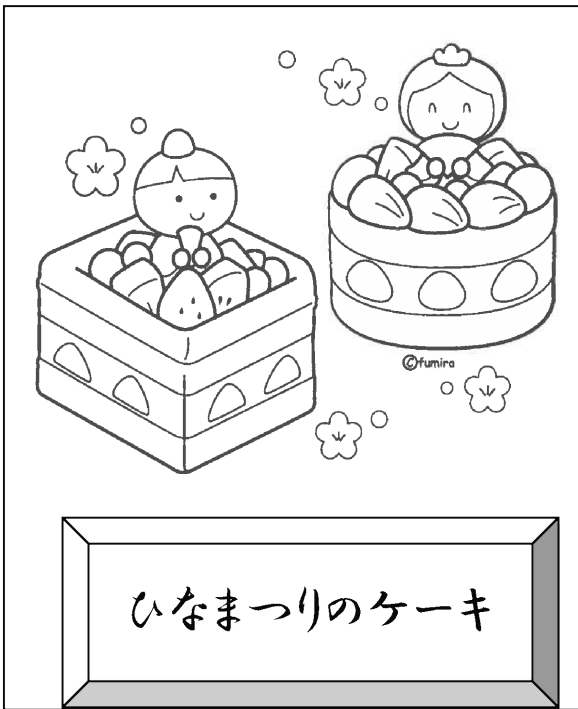


大正時代から代々引き継いできたぬか床があり、祖母から母へそして娘へと引き継ぎの際には知識と技術をつたえていくそうです。別の家庭では、ぬか漬けが好きな母がぬか床だけは持って行かないでねと娘に引き継がない家庭もあったそうです、それだけ価値があったものでし

た。今はおいしいものが増えて各家庭でぬか床は見なくなっていました。健康効果が高いことがわかり、またぬか漬けを食べる人が増えてきています。息子にはおじいちゃんみたいな食事だねと言われましたが、日本の伝統的な食事で毎日健やかにすごせています！

日	月	火	水	木	金	土
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 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 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝 彼岸	18 友引	19 先負	20 仏滅 春分の日 春分	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 行事食 友引 (夕食)	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	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

3月カレンダー



ひなまつりのケーキ



おにぎりを作る

**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☆

3月24日(月)夕食

## 「梅香る春の訪れ彩り弁当」



3月のご馳走の日のお食事は、うららかな春の陽気を感じながら、季節の食材を詰め込んだ「お食事」を召し上がっていただきたいと思い「梅香る春の訪れ彩り弁当」をお届けします。春の訪れを告げる「梅」を使用したソースで味わう「カレイの梅ソースがけ」をメインに、春を代表する食材の筍や菜の花、そら豆、ふきを盛り込み、お花見旅行に出かけた時の気分も味わって欲しいとの想いで、彩り豊かで華やかなお弁当に仕上げました。

### 🌸 お品書き 🌸

カレイの梅ソースがけ / ふきの含め煮 / 若竹煮  
かにかま入り玉子 / 菜の花入りかき揚げ  
そら豆 / あみ佃煮



<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!

VISA 楽天 PAY JCB PayPay au PAY d払い Pay クレジットカード・QRコード決済できます

