

どげんき通信

第 166 号
令和 7 年
(2025 年)
5 月 1 日発行



“医食同源”

健康は日々の食事から！

みなさんお元気ですか。先日、アメリカの保健福祉省長官ロバート・F・ケネディ・ジュニア氏が、石油由良の合成着色料を二〇二六年末までに食品から除去する方針を発表しました。背景にアメリカ人の約六〇%の人が慢性疾患を抱えている深刻な現状があり、特に子供の健康と発達への悪影響が懸念されています。

夏も近づく八十八夜

立春から数えて 88 日目を「八十八夜」といい、春と夏の季節の変わり目で気候が温かく穏やかなため、稲の種まき準備や茶摘みのシーズンとされています。

お茶の葉は 1 年に 2~4 回ほど摘まれますが、この時期に摘んだお茶を「新茶」や「一番茶」といい、テアニンが多く含まれており、甘みや旨みがあるのが特徴です。また、新茶は一年を災いなく過ごせる不老長寿の縁起物とされています。新茶を飲んだ後も茶殻は捨てず、ふりかけや佃煮にして楽しんでみてはいかがでしょうか。



や、肥満・脂質異常などを含めると、人口の約四〇%が慢性疾患を抱えているとの推計がありました。つまり、一〇人いたら四人が何らかの病気を抱えている計算です。また、生涯でがんと診断される確率は男性で六二%、女性で四九%、全体ではおよそ二人に一人。日本も決して

他人事ではありません。「医食同源」という言葉があります。“日々の食事こそ最高の薬”。コンビニやスーパーでは手軽に美味しいお菓子やジュースが並んでいますが、原材料表示を確認し、添加物や糖分・塩分・脂質のとり過ぎに注意し、病気を遠ざける食生活を心がけましょう。

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口	1 先勝 八十八夜	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日	5 大安 こどもの日 立夏	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負 小満	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 行事食 友引(夕食)	31 先負





こもはずし



こいのぼり

ぬり絵でアンチエイジング！
ぬり絵をすると、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
レッツトライ！

今月の
ご馳走の日

『九州しんけんうまか旅弁当』

5月30日(金)夕食



5月のご馳走の日は、九州北西部への旅の気分をお楽しみいただける『九州しんけんうまか旅弁当』をご用意しました。「しんけん」は『とても』、「うまか」は『美味しい』という意味で、大分県の方言になります。

大分県の郷土料理「とり天（かぼす酢醤油あん）」を中心に、佐賀県の「がめ煮」、長崎県の「茄子のオランダ煮」、福岡県の「いわし糠炊き」、そして九州地方で一般的に親しまれている「高菜明太」を組み合わせたお弁当となっております。九州北西部の旅の味わいをお楽しみください。

ーお品書きー

とり天 ～かぼす酢醤油あん～

がめ煮 / 小松菜の和え物 / 茄子のオランダ煮

いわし糠炊き / 高菜明太 /

<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



～ゴールデンウィークの営業について～

宅配クック 123 はゴールデンウィーク期間中も営業しています。（お正月の3が日を除き年中無休です）いつも利用しているお弁当屋さんがお休みになってしまう・・・、家族が出かけるので食事を作る人がいない・・・など、食事にお困りの方がいらっしゃいましたら、是非宅配クック 123 のお弁当をご利用ください。