

# どげんき通信

第 167 号  
令和 7 年  
(2025 年)  
6 月 1 日発行



物忘れは  
お魚不足かも！

みなさんお元気ですか。店長の鏡です。梅雨の時期で、ジメジメした日が続くと気分もどんよりしてしましますが、こんな時こそ食事で体と心をリフレッシュしたいですね。

さて、最近の研究で、週に1回以上魚を食べている人は、ほとんど食べない人に比べて認知症の発症リスクが三〇%〜四〇%低いというデータが報告されています。特に、青魚に含まれるDHAやEPAという油は、脳の神経細胞を守り、情報の

## 歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発すること等を目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。高齢になると、嚥下機能の低下や唾液の減少などから、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症（ドライマウス）になりやすくなると言われています。予防のポイントとして、噛む回数を増やすことや、こまめな水分補給をすることなどが挙げられます。毎日できる簡単なことから、口腔ケアに取り組んでいきましょう



伝達をスムーズにしてくれる「脳の栄養素」とも言える存在です。日本では高齢化が進んでおり、二〇二五年には六五歳以上の高齢者の約二〇%、つまり五人に一人が認知症になると推計されています。このような状況だからこそ、日々の食生活で予防に取り組むことが大切

です。当店でも、サバ、アジ、イワシなど旬の青魚を取り入れ、食べやすく、やわらかく、栄養がしっかりと摂れる工夫をしています。ちなみに私、今朝、醤油がみあたらないと冷蔵庫やテーブルを見渡していたら、左手に握りしめていました。もっと魚を食べないといけませんね(笑)

## 6月カレンダー

| 日        | 月        | 火              | 水                    | 木             | 金        | 土              |
|----------|----------|----------------|----------------------|---------------|----------|----------------|
| 1<br>仏滅  | 2<br>大安  | 3<br>赤口        | 4<br>先勝              | 5<br>友引<br>芒種 | 6<br>先負  | 7<br>仏滅        |
| 8<br>大安  | 9<br>赤口  | 10<br>先勝       | 11<br>友引<br>入梅       | 12<br>先負      | 13<br>仏滅 | 14<br>大安       |
| 15<br>赤口 | 16<br>先勝 | 17<br>友引       | 18<br>先負             | 19<br>仏滅      | 20<br>大安 | 21<br>赤口<br>夏至 |
| 22<br>先勝 | 23<br>友引 | 24<br>先負       | 25<br>行事食<br>赤口 (昼食) | 26<br>先勝      | 27<br>友引 | 28<br>先負       |
| 29<br>仏滅 | 30<br>大安 | 1<br>赤口<br>半夏生 | 2<br>先勝              | 3<br>友引       | 4<br>先負  | 5<br>仏滅        |



カエルの合唱



雨あがり

ぬり絵でマインドエイジング！  
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。  
レッツトライ！

今月の  
ご馳走の日

## 「まんでうまい能登の味わい弁当」

6月25日(水)昼食



2024年1月の地震発生から約1年半、同年9月の豪雨災害から約9か月が経過した現在も、能登半島は復旧の途上にあります。被災地支援と能登の里山里海の継承への想いを込めて、今回は「まんでうまい能登の味わい弁当」をご用意いたしました。能登小木港の船凍イカや郷土料理を中心に、地域の魅力あふれる品々を盛り合わせております。「能登小木港 船凍イカ大根」には、青森県の八戸港、北海道の函館港と並ぶ日本有数のイカ漁港である能登小木港で漁獲された「皮いか」を使用しております。この船凍イカは、地震の被害を乗り越えて漁師の方々が守り抜いた大切な食材です。

復興への願いを込めて、全国の皆様にその味わいをお届けいたします。

-おしながき-

石川県産ぶりの白みそあん / 花形人参

能登小木港 船凍イカ大根 / 五郎島金時の甘煮

あいませ / ほうれん草と人参の煮浸し / しそ昆布



<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！



クレジットカード・QRコード決済できます