

海苔は小さなスーパーフード！



朝食の海苔と納豆は最高です！

みなさん、海苔を食べていますか？実は、海苔は私たち日本人にとって昔からなじみのある健康食材。ただのおにぎりの包みではありません！海苔3枚には、みかん1個分に匹敵するビタミンCが含まれています。ビタミンCは風邪予防や美肌、さらにはストレスを和らげる力もある大切な栄養素。しかも海苔のビタミンCは、乾燥しても壊

どげんき通信

7月号

2025年
7月1日発行
第168号

れにくいのが特徴です。

さらに脳の働きを助けるビタミンB群や血を作る葉酸、骨を丈夫にするカルシウムやマグネシウム、腸をきれいにしてくれる食物繊維もたっぷり。日本人の腸には海苔の細胞を分解できる酵素を持つ人が多いということもわかってきています。

三河地域もかつては「前芝海苔（まえしばのり）」というブランド海苔があり、豊川河口付近では、昭和の時代まで海苔の養殖が盛んでした。御津町にも老舗の海苔屋さん何軒あり、地元の食卓を支えてきました。毎日の食事に取り入れて生活習慣病の予防をしましょう！

7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29 仏滅	30 大安	1 赤口 半夏生	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口 小暑	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 な井 赤口(昼食) 夏の土用
20 先勝	21 友引 海の日	22 先負 大暑	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先勝	2 友引

気をつけたい「冷房病」

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外の気温差によって自律神経が乱れ、体調を崩すことを指しています。特に高齢者は筋肉量が少なく、冷房によって過度に体が冷えやすいため注意が必要です。

エアコンの標準的な設定温度は、25～28度が良いとされています。エアコンの風に直接当たると体温が急速に奪われるので、風向きをコントロールして直接冷気にあたらないようにしましょう。

【土用の丑の日 特別献立】

7月19日(土)昼食限定！

ご馳走の日メニュー

☀夏を乗り切る極上スタミナ食



この日の主役は

宮崎県「山道養鰻」直送！

丹精込めて育てられた極上うなぎを贅沢に使用！

宅配クック123の「うな丼」

こだわりの鰻を、安心・安全に。

生産者の顔が見える信頼の一品。

夏バテ・食欲不振に——

「鰻」は栄養の宝庫！

暑い夏を、美味しく元気に！

7月19日(土)の昼食を普通食でご注文のお客様は全員

「うな丼」648円（税込）となります！

☆追加・変更は7月7日(月)までの受付となります。

お気軽にご連絡ください。

<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

「あっ、うなぎが2つも！」
思わず笑顔がこぼれるごちそうです。



🍱 贅沢！うなぎ 2切れ たっぷり乗せ

宮崎県産『特製うな丼』

▶ 1食 1,190円（税込）

今年も二切れうな丼をご用意！

予約限定商品ですので、

この機会に是非ご予約ください！



クレジットカード・QRコード決済できます