

どげんき通信

8月号

2025年
8月1日発行
第169号

麦茶で夏バテ予防



夏といえば麦茶

みなさんおげんきですか。夏バテ予防に『麦茶』がいいときき、毎日水筒に入れて職場で飲んでいきます。ぐびぐび飲めておいしく、やはり夏といえば麦茶ですね。昔から日本の夏に欠かせない飲みものとして親しまれています。そんな麦茶にはどんな歴史があるか調べてみました。麦茶のルーツはなんと平安時代！当時は「麦湯（むぎゆ）」と呼ばれ、貴族のあいだで飲まれていたようです。

その後、江戸時代になると庶民の間にも広まり、夏の暑さをしのぐ健康茶として人気に。昭和には麦茶を冷やして飲む習慣が広まり、現在の「夏の定番」となったのです。

麦茶はカフェインが入っていないので、どなたでも安心して飲めます。また、体を冷やす作用や、ミネラル（カリウムやマグネシウム）も含まれていて、汗をかいたときの水分補給にぴったりの飲み物です。

さらに、麦茶には血流をよくする働きや、胃を守る成分も含まれているので、食欲が落ちがちな夏場にはとてもおすすめです！

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先勝	2 友引
3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝 立秋	8 友引	9 先負
10 仏滅	11 大安 山の日	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	22 仏滅	23 先勝 処暑
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口 豚しゃぶ (夕食)	29 先勝	30 友引
31 先負 二百十日	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負

熱中症にご注意を！

気温が三十五度以上になる日は「猛暑日」と呼ばれ、最近は全国で増えています。熱中症で運ばれる人も多く、特に高齢者が多くなっています。

暑い日は、水分をこまめにとり、風通しの良い服を着ましょう。無理な外出や運動は避けて、涼しい室内で過ごすのが安心です。

頭痛やだるさ、めまいが出たらすぐに休み、塩あめや梅干しを食べたり、スポーツドリンクなどで水分と塩分をとりましょう。

「南九州伝統と文化の味めぐり弁当」

8月28日(木)夕食

今月のご馳走の日メニュー



8月のご馳走の日は、南九州の味覚を堪能できる特別なお弁当をご用意しました。

題して、

「南九州 伝統と文化の味めぐり弁当」。

鹿児島・熊本・宮崎の3県のご当地食材や郷土料理を詰め込んだ、南九州の魅力あふれる献立です。

メインは、

鹿児島県産 黒豚の豚しゃぶ ～さっぱりおろしあん～。

そのほかにも、

- 熊本県の夏野菜を使ったなすびとにがごりの味噌煮、
- 宮崎県の郷土料理であるがね（さつまいものかき揚げ）、
- 九州で親しまれる高菜明太をお漬物に添えました。

～お品書き～

鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ
さっぱりおろしあん（鹿児島）

なすびとにがごりの味噌煮（熊本）

おくらと湯葉のお浸し

がね（宮崎）

お豆と昆布の煮物

高菜明太（九州全般）

それぞれの料理には、地域に根付いた伝統と食文化が息づいています。

鹿児島の黒豚文化は薩摩藩の時代から続く歴史あるもの。

熊本には、夏野菜を味噌で煮て保存する風習があります。

宮崎の「がね」は、おかずにもおやつにもなる家庭の味として、今も受け継がれています。

南九州の魅力を“食”で巡る特別なお弁当。

全国の皆さまに、地域の伝統と文化を味わっていただきたいという想いを込めてお届けいたします。

<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

ワンツウスリーの『幸たんぱく食』は
身体機能の低下を 予防 します!!



ごはん付き 686円(税込)

おかずのみ 616円(税込)

1. たった1食でたんぱく質20g以上！
2. 筑波大学との共同研究で実証済み！
3. 噛み応えや酸味・辛味で口腔機能を維持！



クレジットカード・QRコード決済 2