

グルテンフリー



寒くなると鍋は最高！

みなさんお元気ですか。最近、揚げ物が重たく感じるようになり、健康診断では逆流性食道炎の疑いまで指摘されました。年齢のせいだとあきらめていたのですが、兄から「小麦粉を控えてみた？」と勧められ、試しに実践してみたところ体調がみるみる改善しました。小麦粉の中に含まれるグルテンは、消化しにくいタンパク質で、腸に負担をかけやすいと言われています。特に、腸の粘膜を刺激することで体の炎症反応を引き起こしやすく、関節の痛みや

疲労感の原因になったり、人によつては自己免疫疾患の悪化につながる可能性も指摘されています。パン、ラーメン、うどん、お菓子など気づけば毎日の食事の中心になっており、便利ですが体質によつては不調を招くこともあるのです。私は、和食中心の食事にしたことで、肩痛や腰痛、逆流性食道炎がほぼ消え、睡眠中のいびきも九十%から十五%まで改善しました。三食しっかり食べても太りにくくなり、体がとても軽く感じます。

だからこそ私は今改めて思います。「手間はかかっても、生鮮食品を料理する昔ながらの食生活を続けたい」と。皆さんもぜひ、「小麦粉を控えて和食中心のごはん」を試してみてください！

どげんき通信

12月号

2025年
12月1日発行
第173号

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負 大雪	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	18 友引	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝 冬至	23 友引	24 メリー クリスマス 夕食	25 大減 夕食	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 大減 夕食	1 大減 夕食	2	3

正月三ケ日休業

今年の冬至は12月22日

冬至（とうじ）は一年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

昔から「ん」のつく食べ物を食べると運がよいとされ、特にかぼちゃ（なんきん）は体を温めるベータカロテンや、風邪予防に役立つビタミンCが豊富なため冬至の定番となりました。

また、ゆず湯には「一年中風邪をひかない」「邪気払いになる」といって伝えがあり、今も続く冬の風習です。



メリークリスマス弁当

12月24日(水)夕食 今月のご馳走の日メニュー

今年もクリスマスに合わせて、皆さまへ“ちょっと贅沢で心がほっこりするお食事”をご用意いたしました。

昨年大好評だった 山縣シェフ が、今年はさらに腕をふるって新しいメニューを作ってくださいました。

メインは、南フランスの香り豊かな

🍗 鶏もも肉のプロヴァンス風。

トマト・オリーブオイル・ハーブの風味が広がる、冬にぴったりの一品です。

さらに、

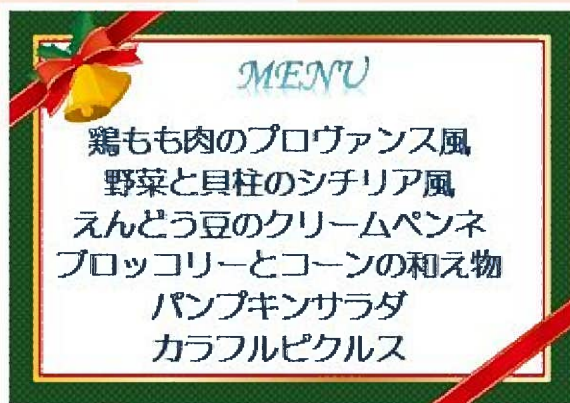
🥬 野菜と貝柱のシチリア風

🍝 えんどう豆のクリームペンネ

を彩りよく盛り合わせました。

★ 食卓がパッと華やぐ、クリスマスだけの特別なお弁当。

どうぞお楽しみにお待ちください😊



<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

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 **724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コード決済できます