

歩いて血管を保つ



鈴鹿を走る車両と仲間たち



新年あけましておめでとうござい
ます。本年も皆様の元気につながる
サービスをお届けしてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

先日、高校生の息子の部活の応援
で鈴鹿サーキットへ行ってきました。
た。単三電池四〇本だけで走行タイ
ムを競う「ENEI」という大会で
す。雨が降る厳しい環境の中、結果
は今一つでしたが、仲間と声を掛け
合い最後まで挑む姿に、父として胸
が熱くなりました。

応援で広大な鈴鹿サーキットをい

どげんき通信

1月号

2026年
1月1日発行
第174号

万歩以上歩きました。最近、歩く
ことが血管の動脈硬化を改善する
働きにつながると知り、意識して
歩くようにしています。歩行によ
って血管をしなやかに保つ一酸化
窒素（NO）が体内で作られ、血
栓形成を抑え、動脈硬化の進行を
防ぐとされています。六〇歳前後
からこの働きが弱くなるため、二
〇分〜三〇分ほど毎日歩くことが
大切です。膝に不安がある方は水
中ウォーキングもおすすめです。

息子の応援で歩き回り、もしか
すると父の血管年齢のほうが若返
ったかもしれません（笑）。若者の挑
戦に元気をもらい、大股で歩いて
血管も元気。今年も無理せず歩い
て、血管ピチピチをめざしていき
ます！



1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 先勝	29 安引	30 先負	31 仏滅	1 大安 元日	2 先勝	3 安引
4 安引	5 先負 小寒	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 安引
11 先負	12 仏滅 成人の日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 安引	17 先負 冬の土用入り
18 仏滅	19 赤口	20 先勝 大寒	21 安引	22 先負	23 仏持選和膳 (昼食)	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 安引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

温活で寒さを乗り切ろう！

人の体は、食えることや体を動かすこ
とで、内臓や筋肉から熱を作り、体温
を保っています。食事の量が少なつた
り、栄養が偏ったりすると、体の中で
作られるエネルギーが減り、手足やお
腹が冷えやすくなります。

また、筋肉は体を温める大切な役割
があります。年齢とともに筋肉は減り
やすいため、魚・肉・卵・大豆製品な
どのタンパク質をしっかり食えること
が大切です。

あわせて、無理のない体操や散歩な
ど、少し体を動かす習慣を心がけてみ
ましょう。毎日の食事と生活を少し意
識することで、寒さに負けないからだ
づくりにつながります

銀だらの西京焼き 特選和膳

1月23日(金)昼食

今月のご馳走の日メニュー

いつも「宅配クック123」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

日頃の感謝の気持ちを込めて、
1月23日「ワン・ツウ・スリーの日」に、
特別なお食事
「銀だらの西京焼き 特撰和膳」
をご用意いたしました。

主役は、脂がのってやわらかく、口の中でふんわりほどける銀だらの西京焼き。
上品な甘みと香ばしさは、まさに“ご馳走”の味わいです。

そのほかにも、いつもより一品一品に心を込めた彩り豊かな和のおかずを詰め合わせました。

「今日は特別な日だね」

そんな気持ちで、楽しく召し上がっていただけたら幸いです。



—お品書き—

銀だらの西京焼き
花形人参
里芋しんじょう
彩りひじき煮
焼き湯葉巻き
ほうれん草の干しえび和え
刻みたくあん

<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