

塩っばいお話



みなさんお元気ですか。先日、豊川警察署より連絡を頂いたときは、正直ドキツとしました。「何かあったのかな」と思い、心なしか血圧が上がったような気がしたほどです。結果的には感謝状贈呈の連絡でした。これからも地域や社会のお役にたてるよう、スタッフ一同取り組んでいきたいと思えます。

さて、血圧といえば最近印象にのこる話を聞きました。弊社スタッフのお父さんは七十八歳になります。今でも階段を軽やかに駆け上がるほど元気だそうです。その姿を見て、子供さんが「おじいちゃん

どげんき通信

2月号

2026年
2月1日発行
第175号

は母さんよりながいきするぞ」と言ったら聞き、思わず笑ってしまいました。

その方は「からだにいい塩・悪い塩」という本を出版され、若い頃から健康に気を配ってきたそうです。私も本を拝読し、日本人の食塩摂取量は減っているのに、高血圧の患者数は増え続けているというデータに驚きました。本の中では、天日塩や焼き塩など自然由来の塩に含まれるミネラルが大切と書かれていました。

私も、家では塩分量を気にせず、天然塩を使っています。大切なのは何を選んで食べるか。日々の食事が、元気な暮らしを支えていると感じます。



2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅 立春	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅 フレメシ(夕食)	17 先勝	18 友引	19 先負 雨水	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安 啓蛰	6 赤口	7 先勝

2月3日は節分です

節分は旧暦で一年の始まりとなる立春の前日あたり、冬の終わりの日・季節を分ける日となります。節分に豆まきを行うのは、季節の区切りを厄を払い、新しい年に福を呼び込むためです。

「魔物を滅ぼす＝魔滅(まめ)」という言葉の響きから「豆」を使うようになったと言われています。

節分の食べ物と言えば「恵方巻」ですが、地域によって、年越しそば同様長寿を願ってそばを食べたり、もともと精進料理であるけんちん汁を食べたりとさまざまな風習があります。

米子生き活き フレ飯弁当

2月16日(月)夕食

今月のご馳走の日メニュー

食べることは、元氣のもと。



2月のご馳走の日は、
鳥取県・米子市で行われている
フレイル（弱り）予防の取り組みから生まれた
特別なお食事です。

フレ飯プロジェクトと一緒に、
「食べて元気になる」ことを考えて作りました。

- お品書き -

大山どりのねぎ塩ソース
白バラ牛乳のミルクおから
ブロッコリーのカニカマあんかけ
長芋の煮物
サバのドライカレー
砂丘らっきょう

このお弁当は、

- ✓ 体をつくる たんぱく質
 - ✓ 毎日を支える 栄養バランス
- にしっかり配慮しています。

鳥取県のおいしさ たっぶり
大山どり・白ねぎ・白バラ牛乳
長芋（ねばりっこ）・サバ・砂丘らっきょう
自然の力を、からだに。
食べることで弱りを防ぎ、元氣をつづける。

2月だけの特別なお馳走弁当です。

<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



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!

営業時間 9:00~17:00



クレジットカード・QRコード決済できます