

宅配クック123では「体の栄養」「心の栄養」をテーマに取り組んでいます。体の栄養は、筋肉のもととなる「たんぱく質」に着目し、栄養バランスに配慮した食事で低栄養を予防します。心の栄養は「食べる喜び・楽しみ」を感じていただけるよう、月に一度「行事食」として特別なお弁当をお届けしています。なお、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」ではお役立ち情報が書かれていたり、ちぎり絵やぬり絵プレゼント企画も沢山のご応募をいただいております。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」「心の栄養」をサポートしていきます。

## 今月の行事食 2月21日(金)夕食 「銀だら西京焼き弁当」



- ・銀だら西京焼き
- ・花形人参
- ・筑前煮
- ・かぼちゃ天ぷら
- ・いんげん天ぷら
- ・天つゆ
- ・豚肉のしぐれ煮
- ・なます
- ・ごはん

2月の行事食は「銀だら西京焼き弁当」をご用意致しました。脂のりの良い銀だらを、西京味噌にじっくり漬け込み焼き上げました。和食の懐石料理に見立て、焼物には銀だらの西京焼き、煮物には筑前煮、揚げ物にはかぼちゃ天ぷら、いんげん天ぷらを組み合わせましたので、ぜひご賞味ください。

## 今月の食材 「カリフラワー」



### ほっこりした食感が魅力の野菜

カリフラワーはビタミンCを豊富に含んでいる他、免疫力を高め発がん性物質を抑える働きがあるとされる栄養素やカリウムを含むなど、体が弱りがちな冬に嬉しい食材です。ホクホクとした食感が魅力で、生食・茹で・炒め・揚げ・蒸すなど多彩な調理方法に合う野菜です。2月のお弁当のメニューにも使用してございますので、是非ともご賞味頂ければと思います。

## 2月 その1

## 「あはは2月号」で「ちぎり絵」プレゼント

宅配クック123では、「あはは2月号」にて、200名様に「ちぎり絵」をプレゼントを致します、今回のちぎり絵はチューリップの図柄となります。ちぎり絵は手先や指先を使うことから認知症予防につながるとされていますが、手先、指先だけでなく、実はちぎった後に台紙に貼り付ける工程こそ頭を使います。見本とちぎったパーツを見比べて、どこにどのパーツを貼れば正解なのかを考えることは頭の体操になります。宅配クック123は「ちょっとお節介なお弁当屋さん」としてお弁当以外にもこのような「遊」の提供なども行っています。なおプレゼント応募期間は2月28日(金)となっておりますので、ぜひともご応募下さい。



## 2月 その2

## 暖房器具がもたらす健康トラブルに注意！

加齢により体温を調節する機能が低下しているご高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。特に気温が大きく下がる冬場は体調を崩しやすいため、十分な注意が必要です。特に暖房器具を多用される事が多いと思いますが、特に下記にはお気を付けください。

- ①暖房器具を使用されるときは、こまめに換気にお気を付けください(一酸化炭素中毒予防)
- ②湯たんぽやこたつ・電気カーペットは低い温度でも低温やけどを起こす事があります。(適度な使用時間を)
- ③暖房器具を使用すると空気が乾燥しますので、加湿器など使用し、適度な湿度を(インフルエンザ予防)