

宅配クック123の3月の行事食は、関西の家庭料理研究の第一人者として、日本の家庭料理の研究と普及に尽力し、昭和30年代からNHK総合テレビの『きょうの料理』や、テレビ朝日の『土井勝の紀文おかずのクッキング』などで活躍された土井勝先生のレシピで「肉じゃが」「鳴門金時のレモン煮」「ひじきの煮物」の3品を再現し、原材料にもこだわってご用意しました。昔懐かしい味を再現しておりますので是非ともご賞味頂ければ幸いです。

今月の行事食 3月19日(金)昼食 「黒毛和牛のやわらか煮弁当」



- ・黒毛和牛のやわらか煮
- ・ツイストマカロニ
- ・花野菜のポトフ
- ・パンプキンサラダ
- ・菜の花の辛子和え
- ・枝豆とコーンの洋風煮
- ・桜でんぶ

やわらかな肉質と脂の甘さが特徴の「黒毛和牛」を使用し、直火で焙煎した小麦粉とすり潰した香味野菜をベースに、赤ワイン・バター・りんご果汁等でコクと旨味を出した、特製のデミグラスソースで仕立てました。是非この機会に一度ご賞味下さい。

認知症を予防するお食事とは？

- ・バランスの良い食事
たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事を摂る事。
- ・摂取カロリーを気をつける
摂取カロリーを気をつけることで肥満を予防できます、肥満はアルツハイマー型認知症になりやすいだけではなく、高血圧や糖尿病を引き起こします。
- ・塩分を控える
塩分を摂取しすぎると高血圧の要因となります、高血圧は脳梗塞の要因ともなりますので、減塩をお勧め致します。
以上より認知症予防にはお食事の内容を気をつける事が非常に重要です。上記に配慮致しております、宅配クック123のお弁当を是非一度ご賞味下さい。

3月 その1



3月3日「桃の節句」



3月3日は「桃の節句」(ひなまつり)です。女の子の節句であるひなまつりでは、ひな人形や桃の花、雛あられや菱餅、白酒や寿司などでお祝いします。桜餅は大きく分けて関東風(長命寿)、関西風(道明寺)があり、関東風は小麦粉から作られており、関西風はもち米から作られています。地域によって形状も食べたときの食感も全く違うものとなります。宅配クック123は、今年もひなまつりの日に「桜餅(関西風)」をプレゼントします。(※一部店舗を除きます)「桜餅」をお召し上がりいただくことで「春」の訪れを感じていただければと思います。

3月 その2

感染症の予防について

実は、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなど、病気を引き起こす感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。
例えば、風邪やインフルエンザの流行期には、ドアノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入してくるのです。このような状況では、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。だから、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切になるのです。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、電車のつり革や共有のパソコン、トイレのドアや会社の入り口など、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも可能な限り行うことが大切です。少し神経質に思われるかもしれませんが、風邪やインフルエンザなどの感染予防のためには、頻繁に手洗いを行うことが何より大切なのです。

