

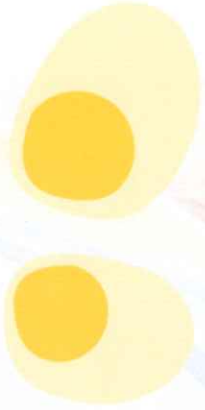
普通食

朝食はじめました！



簡単便利な冷凍弁当タイプでお届け致します

電子レンジ調理でバランスの取れたメニュー、和食だけでなく洋食メニューもございます。
メイン1品副菜2品構成 普通食のお弁当です。
昼食・夕食いずれかの配達時にお届け致します。



1食
389円 (税込420円)



詳しいメニューや栄養価詳細については、お気軽
にご注文の場合は、店舗まで
ご注文お待ちしております。



高齢者配食・糖尿・腎臓・透析・ムース食の宅配弁当

LIFE DELI 我孫子店

たかはし ゆきのり
店長 **高橋 志宜**

ライフデリ我孫子店

〒270-1143 千葉県我孫子市天王台5丁目2-3-105
tel.04-7186-6653 fax.020-4667-0114
e-mail: abiko@lifedeli.jp
HP: <https://lifedeli.jp> 携帯:080-7097-7778

ライフデリ通信 3月号

☆☆春光うらかな季節となりました☆☆

徐々に日差しが春らしくなってきました。暖かくなるまでもう少しですね! 春は過ごしやすい季節ですが、花粉症の方には辛い時期ですよ…感染症予防、花粉症対策でマスクは手放せませんね。ライフデリは花粉にも負けずに笑顔で配達いたします!



ライフデリ我孫子店

我孫子市天王台5-2-3-105

☎ 04-7186-6653

FAX 020-4667-0114

<花粉症対策>

●花粉症のメカニズム

空気中に飛んでいる花粉が体内に入る
↓
花粉を「異物」と認識する
↓
排除するためにIgE抗体を作る
↓
抗体ができた後に、再度花粉が体内に入る
↓
外に出そうとしてくしゃみや涙、鼻水が出る



●花粉の飛散ピークは1日2回

早朝に飛散し始め、午前中に都市部へ飛散
↓
14~16時に一度落ち着く
※気象条件により異なります
↓
夕方気温低下による空気の対流により花粉が地上に落ちたり舞い上がったりします
※午前中や日中だけでなく



●自分でできる花粉症対策

★花粉情報をチェック

→テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手する

★外出を控えめに

→花粉の飛散が多い日、時間帯には外出を控える

★外出時には完全防備

→「マスク」「メガネ」「帽子」「スカーフ」を使用する
コートはツルツルした素材が◎ ウールは避ける



★花粉は玄関でシャットアウト

→衣類についた花粉は外で払い落としドアの開閉は短時間で行う

★帰宅後は体内に入れないように

→「手洗い」「うがい」「洗顔」をし、花粉を洗い流す

★掃除はこまめに

→防いでいても室内に侵入しているので掃除をこまめに行う

★布団や洗濯物の外干しを避ける

→布団乾燥機や除湿機等を活用する

★枕元の花粉を拭き取る

→枕まわりの約1mくらいを
水で湿らせたティッシュやタオルで拭き取る



今月の新メニュー

主菜2品、副菜2品、丼メニュー1品が
新メニューとして加わりました!

- ★さわら味噌焼
- ★さわら南蛮焼
- ★コンニャクとごぼうのきんぴら
- ★法蓮草ときのおひたし
- ★牛丼

♪川柳♪



旬の食材ご紹介

【たまねぎ】

たまねぎの旬は品種や産地に幅があり、ほぼ一年中が旬です。「新たまねぎ」の旬は3~5月。表面に傷がなく、硬く締まりがありずっしりと重みを感じるものを選ぶと◎。葉付きの場合は、葉が青々としているものを選んでください!



【にら】

旬は3~5月。とても栽培がしやすい野菜で、寒さにも強くさらに一度刈り取っても年に3回程度収穫ができます。栄養価も高く、βカロテン、ビタミンC・Eも豊富です!



【ひじき】

旬は3~4月。低エネルギーですが栄養価の高い食材です。カルシウム、食物繊維、マグネシウムが特に豊富です。鉄分も豊富と言われていたが、調理に使用した鉄釜の鉄分が含まれていたためとわかりました。現在はステンレス製の釜が多く、鉄分の値は下がってしまいました。

