

# フレアだより

令和2年5月号  
No.205

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

コロナウィルスの影響で外出の機会が減り  
気分が滅入ったり運動不足になっていないで  
しょうか？近所をウォーキングしたり、  
ラジオ体操など適度な運動を心がけ、心身ともに  
穏やかに過ごしてくださいね。

## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

現在、世界中でコロナウィルスが流行しています。この時期は  
季節の変わり目でもあるので、免疫力も低下します。免疫力が高  
いと感染症にかかりにくくなり、仮に感染したとしても症状が軽  
く済むことができます。特にヨーグルトは免疫力を上げる食品で  
乳酸菌やビフィズス菌が腸内環境を整え免疫力を高めてくれま  
す。また、納豆、長ネギ、生姜、南瓜も免疫力を高めます。特に  
南瓜は油炒めなど油分と一緒に摂取すると栄養をしっかり吸収で  
きます。 食事の他にしっかり手洗い、うがい、適度な運動、睡  
眠も大切なのでしっかりできることをし、感染症に負けない体づ  
くりをしましょう。

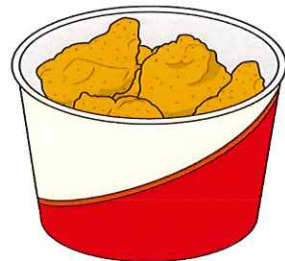
## ◆今月のおすすめ献立◆

★新メニュー★

5/13 夕食 フライドチキン

お楽しみにしててください！

※健康コントロール御膳のみの対応です



## ☆配送課からのお知らせ☆

お弁当容器はお召し上がりになりましたら、  
次回の配達の際に忘れずにご返却をお願い致します。  
また、コロナウィルス対策の為、配送員はマスクを着用して  
おります。声が聞取りづらい等、ご不便をお掛けすることが  
ありますが、感染防止のためご理解・ご協力の程よろしくお  
願い申し上げます。

## ☆調理課より☆

こんにちは、調理課の竹山です。  
5月はゴールデンウィークがあり、本来は色々な所に友達や家  
族でお出かけしたいと思います。しかし、新型コロナウイルス  
が流行している今、自粛の為に出かけられない可能性があります。  
なので、映画を見たり本を読んだり  
家で出来ることを楽しみましょう。  
早く流行が収まり、事態が収拾してほしいですね。



## ◆お問い合わせはこちらまで◆

株式会社 フレアスマイル

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-62-8981

FAX 0166-62-2585

【土・日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook  
もチェック



毎日更新中!!