



食 コ ラ ム

Webアンケートによる65周年Summerキャンペーンにご参加頂いた皆様には、改めて感謝申し上げます。抽選結果につきましては、商品の発送をもって変えさせていただきますので、暫くお待ちくださいませ。

◆ 仕出し用御弁当のご案内 ◆

当社では、来客様用、会議・イベント用に各種仕出し弁当を承っております。和・洋のプロの職人がご予算に応じ、まごころを込めてお作りいたします。  
この度、『岡崎会議弁当』HPへの掲載も開始いたしました!! あなたのビジネスシーンを応援する、それが『岡崎会議弁当』です。



岡崎会議弁当



イチオシ RECOMMENDED

Webアンケートに頂いた皆様の声にお応えし、復活&リニューアルにて登場です!

残暑続く中、嬉しい冷麺シリーズ

本場讃岐のねばねばうどん

Webアンケートに復活を熱望されたねばねば系冷麺が、本場讃岐うどんを使ったメニューに復活&リニューアルして登場です。  
納豆、とろろ、オクラのねばねば、ツルルとした食材に、温泉卵のまろやか味も加わり、コシと喉越し良い讃岐うどんと好対照にマッチします。  
濃縮タイプの麺つゆを濃い目にし、「ぶっかけ」風を楽しむのも乙なものです。

9/14(火)

今から出来る コロナ予防に 楽しみながら

「免疫力」を高める食事・食生活

コロナを  
防ごう!



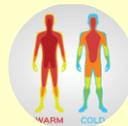
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、「免疫力」を高める事が注目されています。免疫力とは、体内で発生するガン細胞や外から侵入する細菌、ウイルスに対する自己防衛。20歳を過ぎると、免疫力は落ちていくと言われておりますので、食事や運動、生活習慣を見直し、健康な心と身体を維持し、新型コロナウイルスに対する予防に取り組みしましょう。

① 1日3食バランスよく食べる

免疫機能がきちんと働き、健康な身体の維持には、1日3食バランスよい食事は重要です。糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく...と言われるけれど、なかなか取組めないのも実情ですね。手軽に出来る事から、出来る時に、「今日はサラダを食べよう」「豆腐や納豆を1品足そう」とか、楽しみながら食事を取るのがよいと思います。コンビニなどでも手軽に取り入れる事の出来る食材もありますよ。

② 体温を上げる食材選びと「運動」

体温が1℃下がると免疫力も30%低下すると言われています。体温を作り出す働きを担っているのは「筋肉」です。身体を温める食材をバランスよく摂取し、適度な運動をし、筋力を落とさない生活を意識しましょう。



1、2分のストレッチも気分転換に



③ 過度な飲酒は避ける

過度な飲酒は、肝機能の低下を引き起こしてしまいます。この機能が低下してしまうと、免疫細胞や抗体などに必要な要素が不足してしまいます。

④ 腸内環境を整え、善玉菌を増やす

免疫細胞の70%は腸に集中していると言われ、人の腸内に良い影響を与える「善玉菌」の割合を多く保つ事が大切です。善玉菌を増やす方法には①エサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂取、②善玉菌を含む食材の摂取です。



無理なく、  
楽しみながら

免疫

お客様へ。当社のお届けする商品は、添加物・保存料は基本使用しておりませんので、なるべく当日13時までを目安にお召し上がりくださいませ。

また、食品衛生上、召し上がるまで涼しい場所にて保管ください。



当社HPはこちら