

結女だより



2023年8月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

夏の食事

食欲が衰える時期ですが、年齢とともに吸収率も下がるので、肉や魚などのたんぱく質をしっかりと摂る工夫が必要です。

それにあわせ、同じくらいの野菜や豆をとり、主食に頼るのは控えましょう。

オクラや山芋など、ネバネバ野菜も、夏バテ予防に有効です。

また、お料理にお酢を使うと味覚や嗅覚を刺激して食欲を促進させ、腸の働きを活発にして便秘にも効き目があります。

少しの塩分でも美味しく感じるので、高血圧の人にもおすすめです。

肉料理や冷し中華などに酢をかけるとさっぱりしますし、体を冷やす胡瓜の酢の物など、この季節にぴったりですね。

《八月 猛暑》

「翌日熱中症」という症状があるそうです。聞き慣れない病名です。

前日はあまり症状がないのですが、次の日になってから熱中症の症状が出るそうです。電気代が値上がるとさかんに言われるので、エアコンの使用については、身構えてしまいかもしれませんが、そんな時は、迷わずエアコンを使いましょう。部屋を涼しくして、体を冷やしましょう。

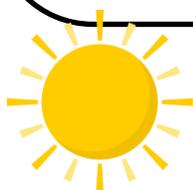
桶に氷水を用意し、両手をつけて冷やすのが効果的です。外出中の場合は、涼しい場所に移動し、冷凍されているペットボトルや冷たい飲み物の容器を手首の血管の浮き出ているところに当て冷やすのがいいようです。

汗は湿ったタオルで拭き取ると、同時に体表面の温度を下げるのに効果的です。すーっとして気持ちが良いです。猛暑を知恵を使って乗り越えましょう！

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

甥が7月よりバンコク勤務になりました。さぞや蒸し暑くて大変だろうと思いましたが、東京より涼しく心地良い土地だそうです。やはり現在の日本は異常気象が多すぎです。何日も続く大雨で、夜も寝付けないで具合の悪くなる人も少なくありません。環境問題もひとつのようではなく、一人ひとりが何ができるか考えないといけませんね。



＝「人新世」＝
1950年ごろから、人類は新たな「人新世」という新しい地層の時代に入っているそうです。地層から社会生活を調べることができるのですが、人間が急速に地球を変化させていることがわかり、このままだと、人間は自ら種を絶滅させ、地球の持続可能性が失われる暗い未来が必ず来るそうです。これを防ぐのも人間のこれからのすみやかな行動にかかっているとのこと。



テレビ大好き女子です。この頃は、各放送局とも深夜がオススメです。夜なら本好きにはおすすめ、『理想的本箱・君だけのガイドブック』。読みたくなる本が多すぎて困ります。ドラマは『褒める人褒められる人』。さぼりーマン甘太郎、尾上松也さんが、がんばっています。日曜美術館、おすすめです。中学からの同級生が出た回は、懐かしさと驚きで、ついテレビに話しかけてしまいました。特にNHK、最近頑張っています。お勧めはまだまだたくさんあります！

宮崎県高千穂町で「元祖」流しそうめんの看板を掲げる食堂「千穂の家」は、1955年ごろから流しそうめんを始めたとして、飲食店の中では最古参と言われています。お店の方によると、近所の方が夏に屋外でそうめんを茹で、それを近くの名勝「高千穂峡」の冷水を使って冷やしたことがヒントになったそうです。涼しいし競い合って箸で救うのも楽しい！と評判になっていったそうです。

