

# 結女だより

2017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



## 水の飲み方

いよいよ夏本番です。結女では1日何回もTシャツを着替えたり、配達時には水を入れたペットボトルを持参し暑さ対策をしています。意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のコツは、水分を多く失う前、たとえば入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。少量ずつ「小分け」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。水分の足りない血液は、健康を脅かす事もあるので、上手に水分を取り元気に過ごすことを心がけましょう。

## 塩とのつきあい方

ヒトの体は塩なしでは生きられません。塩(塩化ナトリウム)は、細胞が正常に活動するために体液のバランスを保ったり、消化を助けたり、脳からの命令を電気信号で伝えたりと、重要な役割を担っています。

結女ではミネラルを多く含んだ真塩を使っています。いわゆる精製塩(一般の食塩)と比べて、カルシウムは約4倍、マグネシウムは約7倍と、とても多く含まれています。

ミネラルが多いと味に奥行きが出るので、少量でも美味しく感じます。

暑い夏、汗で水分の塩分も出すぎてしまうと熱中症になります。1日の摂取量の目安は、7~8gです。摂りすぎないようにするのも大事ですが、適度に料理にかきましょう。出汁を濃くしたりすると、少量でも塩気を感じます。

## レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

毎週火曜日 12時15分~  
ランチ 650円 (コーヒー・デザート付)  
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

# 【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。



夏の夜の風物詩と言えば花火です。今年もあちこちで花火大会が催されます。

西東京市では、8月5日と6日19時から《東町商栄会夏祭り・花火大会》が文理大公園にて行われます。

打ち上げ花火を楽しめるのは、市内ではここだけです。盆踊りもやっています。

うだるような暑さで、昼間に外を出ると汗が吹き出します。そして、カンカン照りかと思ったらいきなり空が暗くなり、大雨が降り出すのも夏ならではの。最近ではゲリラ豪雨と呼ばれる局地的大雨が降ったりします。その理由は、気候変動やヒートアイランド現象など複数の原因が重なって、日本の気温が上昇傾向にあることと関係があるそうです。出かけるときは、こまめに空の様子をチェックした方がいいかもしれません。

知り合いから赤紫蘇を沢山いただきました。

葉をきれいに洗い、沸騰したお湯で煮出すと真っ黒な色に変わります。これに砂糖を加え、お酢を適量加えると、鮮やかな真紅のジュースの出来上がりです。

この赤紫蘇ジュースを水で割ったり炭酸で割って飲むと、クエン酸効果で元気が出ます。美肌にも良いとか。


8月はお盆の帰省ラッシュで、毎年高速道路の渋滞がニュースで流れますが、東京のお盆は7月でした。

我が家は7/13に迎え火を炊きますが、ある時通りすがりの人から『何のおまじないですか？』と、聞かれたことがありました。

仏壇や神棚が無い家も増え、当たり前になっていたことが、当たり前ではないのに気づきました。



◎ 夏本番です。帽子や日傘で暑さ対策をしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ 煮魚 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし	2 ・ 棒々鶏 ・ 煮物 ・ おひたし	3 ・ ポークピカタと焼売 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物	4 ・ 鮭の漬焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし	5 ・ カレー ・ 煮物 ・ 野菜サラダ
		* 杏仁豆腐	* 和菓子	* わらび餅	* ヨーグルト	* 洋菓子
6	7 ・ 煮魚 ・ チヤプチェ ・ おひたし	8 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 胡麻酢和え	9 ・ 焼肉 ・ 煮びたし ・ 卵豆腐	10 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 五目きんぴら ・ おひたし	11 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし	12 ・ 鶏の照焼 ・ 五目煮 ・ 酢の物
		* お団子	* 黒糖寒	* ホットケーキ	* 白玉汁粉	* プリン
13	14 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ おひたし	15 ★誕生会★ ・ 鶏のハーブキゅうりス ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 辛子和え	16 ★誕生会★ ・ 焼魚 ・ 豚肉の梅紫蘇天 ・ 胡麻和え	17 ・ コロッケと鱈フライ ・ 煮物 ・ ラタトゥイユ	18 ・ 煮魚 ・ ペペロンチーノ ・ 酢の物	19 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 切干大根の煮物 ・ 胡麻和え
		* わらび餅	* あんみつ	* ユーヒーゼリー	* サンドイッチ	* シヤベット
20	21 ・ 豚肉のマリネ ・ 煮物 ・ おひたし	22 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ 胡麻和え	23 ・ 家常豆腐 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし	24 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ 酢の物	25 ・ スパニッシュオムレツ ・ 煮物 ・ 胡麻酢和え	26 ・ 焼魚 ・ 焼そば ・ 茄子の揚びたし
		* チーズケーキ	* 洋菓子	* お団子	* 桃のコンポート	* ゼリー
27	28 ・ タンドリーチキン ・ 煮物 ・ 酢の物	29 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ おひたし	30 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ おひたし	31 ・ 麻婆春雨 ・ 野菜炒め ・ おひたし		
		* フルーツポンチ	* シューアイス	* 抹茶寒天	* ヨーグルト	

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。

