

結女だより

2018年10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



かくれ脱水に注意

夏の暑い時期とは違い、自覚のないままに身体から水分が奪われて、水分不足に陥ってしまう“かくれ脱水”は、風邪等による発熱や下痢などを起こしやすい秋から冬にかけて起きやすくなります。

水分摂取を意識した食事を心がけたりするなど、脱水に対する対策を行っていききたいものです。

もし、肌がかさついていて張りが無い、口の中が乾燥していて食べ物や飲み込みにくい、手足が冷たくなっているなど、“かくれ脱水”の症状があったら早めに気づいて対策を施していくことが大事です。

《十月・実りの季節》

ニュースでは世界中の異常気象を伝えています。日本では20号、21号の台風被害は大きく、今も復旧の途中です。22号は日本には上陸しませんでした。中国、東南アジア方面に猛威を振るいました。また北海道胆振東部地震は記憶に新しい出来事です。気温にしても毎日が経験したことのない暑さでした。自然は容赦なしです。

結女の献立にも影響が出ました。地場野菜の出荷が遅れたり、市場では小松菜・ほうれん草などの葉物が入荷せず、お浸しはキャベツに変更してお届けしました。

それでも朝晩はしのぎやすくなり、秋の気配を感じます。梨、ぶどう、りんごなど果物も美味しくなりました。新米も楽しみです。実りの秋、食欲の秋です。

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。

保谷に住んで24年になりますが、初めて保谷梨というものを食べました。大きな梨なんですね。甘さもみずみずしさも充分でした。美味しかったです。赤梨系でしょうか。私の故郷では、昔はさっぱりとした味の20世紀梨が季節のフルーツで、贈り物の代表でした。関東では一般的でないのか赤梨系の甘さに押されてるのかあまり見かけません。残念です。

旬と言えば、食物のことが多いですね。旬の食物は身体はもちろんですが、心にもしっくりときます。大切にしたいですね。

最近感じてるのは、生きる上での旬です。特に育児について思います。若いお父さんやお母さんを見ると旬な時を強く感じます。がんばってー!!と言いたくなるのです。

でも、私たちにも何か旬があるのかも。



春の七草は、1月7日に七草粥を食べて無病息災を祈願するものなのに対して、秋の七草はその美しさを鑑賞するために選ばれたものです。

女郎花（オミナエシ）、尾花（オバナ）、桔梗（キキョウ）、撫子（ナデシコ）、藤袴（フジバカマ）、葛（クズ）、萩（ハギ）

秋の七草は、歌が詠まれた当時は一般的に知られる草花たちでしたが、現代では藤袴や桔梗は絶滅危惧種に登録されており、自然に見ることが難しくなっています。

秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の野菜にはその時期の気候に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。また、栄養素だけでなく食材の持つ味わいは「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味（味がこってりしていて、おいしいこと）」という具合に季節ごとに変化します。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は身体を温めるための厚味など私たちが本能的に求める味と一致しているのはおもしろいですね