

結女だより

2020年4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



結女の献立

結女では、煮物やおひたしに野菜を多く取り入れています。

また、煮物は昆布や干椎茸、鰹節などの天然だしを使い、具材も根菜、練り物、乾物と工夫しています。

主菜も、魚、肉、卵、豆腐などから必要なたんぱく質がしっかり取れるよう計算しています。体のあらゆる機能を支えるたんぱく質は、更年期以降は特に重要な栄養素で、不足すると様々な機能が落ち老化が早まることとなります。たんぱく質の正しい摂取は人生を左右するとも言われています。

また、バラエティーに富んだ季節感のあるメニュー作りも行っています。

《四月 できること》

少しずつあたたかくなってきました。春を感じます。

今年は新型コロナウイルスの影響で、4月に入ってもまだまだ落ち着かない不安な毎日が続いています。

マスクの不足、紙類が不足。おまけに食料品までもがなぜか品薄になったりと、日々の生活が穏やかには過ごせない状態です。

様々な情報がありますが、私達にできることは何でしょうか？ 不要不急の外出はしない、手はいつもよりも念入りに洗う、部屋の換気をする、食事や睡眠をしっかりと取るなど、情報に惑わされずにいつもの生活をより丁寧にしていくことかもしれません。

結女でも、手洗い、マスク着用などを通して、より一層、除菌・殺菌に努めています。

こんな時こそ桜を愛で、旬のものを食べ、穏やかに春を楽しみましょう。

*デイサービスのお帰りの際、夕食のお持ち帰りができます。配達も行います。

*1食730円、配達の場合は100円の配達料がかかります。

*お問い合わせ、ご注文は結女まで。

【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。

《「朝食」は
誰でもできる健康法》

「朝食は金」という言葉を聞いた
ことがありますか。
起床後 1 時間以内に朝食を済ま
すと活力が出るだけでなく、頭
の回転が速くなったり、集中力
が高まります。
起きてすぐに運動やウォーキ
ングに励む人も多いですが、目
は覚めていても体や腸はまだ眠
っているような状態。ケガの恐
れが高まります。
しっかり朝食を摂って全身が目
覚めてから取り組みましょう。

春を連想させる食べ物の
ひとつ三色団子。

お花見には欠かせない甘味ともい
える三色団子の意味は諸説ありま
すが、ひとつには日本の四季を表
しているというものがあります。
ピンクは桜の春、白は雪の冬、緑
は新緑の夏、秋がないのは食べ飽
きない（秋ない）という意味があ
るとか。

また、ピンクと白は縁起がよく、
緑は邪気を払ってくれる色とされ
ており、神様が喜ぶ色だという説
も。

まるい 3 つの色が重なったかわ
いらしい三色団子。

春の訪れを楽しみながら召し上
がってみてはいかがでしょうか。

《ご飯を食べよう！！》

人類の進化の中で日本人は主食と
してご飯を選びました。ご飯をたく
さん食べる中で、ご飯に適した民族
になったそうです。

ご飯をたくさん食べると腸内フロ
ーラのひとつのプリボテラ菌が多
くなり、それが腸内で短鎖脂肪酸に
なり、免疫力を高め、肥満、成人病
予防に働くのだそうです。

今、ご飯を食べる量が減っていま
す。和食中心ではないですね。

鶴岡市の方は、プリボテラ菌が日
本人の中では多いようで、腸内フロ
ーラの 7.5%。また、今糖質制限と
よく聞きますが、極端な制限は良
くないようです。かえって死亡率
が高くなるとも言われています。

ラオスの少数民族は今でも 4 人
家族で 1 日 3 キロの米を食べる
そうですが、プリボテラ菌はと
ても多く、肥満や成人病はない
そうです。

《辛いししとうはストレスのせい》

ししとうとは、正式名称は「獅子
唐辛子（ししとうがらし）」。
先端が獅子の頭に似ているため、
獅子唐辛子と呼ばれるようになった
と言われています。

ししとうは、暑さや水分不足など
によってストレスを受けると辛
くなります。そもそも、ししとう
は唐辛子属。原産地である中南
米の暑い土地からやってきて、
青唐辛子の辛み成分を抜いて、
食べやすく品種改良されたもの
がししとうです。

極端なストレスを受けると、辛
みをもったものがあらわれる
ようです。