

# 結女だより

2020年6月1日発行  
西東京市泉町3-15-28

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女  
電話042-425-3800



## 水分補給

日中は気温が上がる日が増えてきました。人は、安静に過ごしていても1日に2500mlの水分が身体から失われていくので、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。

熱中症予防のためにも、しっかり水分補給をしましょう。

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。

水分補給をしっかりとしないと、発熱や尿路感染にもなりやすいそうです。お茶の時間を設けたり、ゼリーや果物など水分の多いおやつも効果的です。

## 《六月 新しい生活》

新型コロナウイルス感染症が、生活に関わって数ヶ月がたちました。

今は感染者も減っており、一息つきたい気分です。

手洗いやマスク、換気、ソーシャルディスタンス（2メートル以上距離を置く）、人と密にならないなど、すでに習慣になっていますでしょうか。

買い物も、お出かけもままなりません。新しい生活に楽しみを見つけて過ごせるといいですね。

季節の食べ物もたくさん食べましょう。

梅雨をむかえ、気温も高くなり食中毒も心配になってきます。手洗いを丁寧にし、食べ物に気を付けましょう。

また、コロナウイルスにとっては、エアコン使用時の換気も大切と言われています。

外気を存分に吸って、穏やかな気分で過ごしましょう。

# 【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。

ぬか漬けを漬けるようになりました。

腸内細菌を整える、乳酸菌の力が強いそうです。

ヨーグルトと比べると、生きて腸まで届く数が比較にならないとか。

古き日本人の知恵が今、見直されています。

塩分が気になるところですが、発酵食品は余分な塩分が排出されるという願ってもない効果もわかってきています。

ただし残念ながら、スーパーで売られてるぬか漬けには、防腐剤が入ってるため、効果は期待できません。

やはり手作りが一番ですね。

北海道では、夏至の日に各地域で「キャンドルナイト」が開催されるそうです。

夏至の夜、20時から22時までの2時間、電気を消してキャンドルを灯し、静かでスローな時間を過ごしてみよう、という呼びかけです。

普段の照明の明かりではなくて、キャンドルのあたたかみのある灯りの中なら、ゆったりとした気持ちになれそうです。家族で過ごす「大切な時間」を意識できるかもしれません。

アジサイの花の色は土の酸度によって決まります。

色のベースとなるのが「アントシアニン」という色素で、そこに「補色色素」と土の中に含まれる「アルミニウム」が働いて色が作られます。アントシアニンと補色色素はあじさいの花の中に含まれているもので、土の中のアルミニウムが紫陽花の根に吸収され、アントシアニンと結合するかどうかで、花の色が決まることが多いようです。

アジサイの青色は、土中のアルミニウムが吸収され、色素と結合して発色します。

逆にアルミニウムが吸収されないとピンク色になります。

土を酸性にすれば青花になり、中性～アルカリ性ではピンク花になると言われています。



「時の記念日」が正式に制定されたのは、1920年（大正9年）。

「時間をきちんと守り、生活の改善・合理化を図ろう」と日本国民に呼びかけました。

時の記念日を機に、ずれてしまった時計や壊れた時計を直し、時間に遅れることのないようにするといいですね。

忙しい毎日だどつい埋もれてしまいがちですが、「今」という時間は今にしかない貴重なもの、ということを改めて考えてみてもいいですね。過去も、「今」も、そして未来も、時を大切に過ごしていきたいものですね！