

結女だより



2021年1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

呼吸を意識する

マスクをしていると、呼吸が浅くなり、口呼吸をしている人も多いようです。

本来口は呼吸器ではなく、食べ物の通り道。

鼻は天然の浄化、加湿、加湿装置の役割と、空気中の有害物質を遮断する働きがあります。

鼻呼吸は口腔の常駐菌を守る役割もあるそうです。

ゆったりとした深呼吸も自律神経を整えて免疫力も上げるので、少し意識してみるといいでしょう。



《一月 毎日を大切に！》

明けまして、おめでとうございます。

今年もまだまだ「ウィズコロナ」は続きそうですね。

ワクチンも実用化には時間がかかるということです。引き続き、手洗いや密を避けるといった、身を守る習慣を粛々と行いましょう。

コロナの流行で、去年は「免疫力」が注目されました。

体を温めることが大切で、糖分を摂りすぎず、季節や土地にあった食べ物を摂る、食品添加物などの不自然な物をなるべく取り入れないことが大切だそうです。

結女も、安心な食材、地場の旬な野菜、出汁の味を大切にしました食事を、今年もお届けします。

2021年もよろしくお願ひします。

〔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



旧暦では 1 月を睦月(むつき)と呼んでいました。現在の新暦でも、12月の別名として使われることがあります。睦月という名前の由来には諸説がありますが、「正月には、身分や年齢に関係なく互いに往き来し、親族は睦まじくすることから」というものが最も有力です。他には、「生月(うむつき)が転じたもの」などの説があります。

お正月に年神様や仏様に供えた鏡餅を下げて、食べる伝統行事が鏡開きです。神様にお供えていたものには力が備わっている、と考えられているため、家族皆で感謝しながら無病息災を祈ってお餅をいただきます。雑煮や汁粉にして食べるのが一般的。鏡開きをご家庭でする場合、鏡餅には神聖なものが宿っているため、刃物は使わず(昔の「切腹」を彷彿とさせるため)、木づちなどで叩いて割るようにしましょう。

1 月 7 日に食べる七草粥には、春の七草、つまり、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ(大根)を入れます。それぞれに、胃腸を整えたり、消化促進、風邪予防といった効果があると言われているものばかり。地域によっては違う植物を入れたり、またはこのなかのいくつかであったり、伝統にも差があるようです。



温州やポンカンはそろそろ旬の終わりですが、国産オレンジは 1 月からが旬で、ビタミン補給もしっかりできて風邪予防にもなるおすすめの果物です。最近ではテレビ番組で厳選食材としても紹介される極上の国産オレンジは、この季節に大変おすすめの旬の果物。その新しい味覚をぜひ試し下さいね。