

# 結女だより



2021年2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

## からだを温めましょう

最も寒さが厳しい月ですが、春を予感させる行事（節分 立春）があり、凝縮された寒さも芽吹きに向けてもう一歩です。

「冷え」とは、体感だけではなく内臓すべてが冷たくなり、心臓他五臓六腑が機能が低下してしまう症状です。

腸や胃の動きに注意して、からだを温めるように心がけましょう。

- ① **温かい食事をとる。根菜類は体を温めます。生の野菜は冷やすので少なめに。**
- ② **ゆっくり風呂に入る。体の芯まで温めるつもりで。**
- ③ **首から上の保温に注意。スカーフ・マスクなど着用**
- ④ **寒暖の差に気を付ける。**

などで寒さを乗り切りましょう

## 《二月 心を元気に！》

コロナ禍以降、マスクや手洗い、そして、外での用事は手短かに、おしゃべりをしながらの外食は厳禁、できる限りのステイホームなどが新しい日常になりました。

皆さんはどうですか。慣れたとはいえ、ストレスを感じてはいませんか。

こんな時は「幸せホルモン」を増やして心を元気にしましょう。

それは、日中起きている間に分泌される「セロトニン」というホルモンで、頭をすっきりとさせ、心身を元気にさせるそうです。その上、夜になると、それを材料として、よく寝るための物質が作られるそうです。

朝の時間帯、5分以上日光を浴び、深呼吸をし、リズムに乗ってラジオ体操するのがとても良いそうです。朝食をよく噛んで食べることも。

また「ちょっとお茶でも」や「ちょっと一杯」ができない今は、親しい人とテレビ電話などで、一緒に歌ったり長話をするのがとても良いそうです。

# 〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します



一年中スーパーなどで並んでいることが多いので、旬がわかりにくいですが、りんごは冬がおいしい果物。

品種によって旬の時期も変わってくるので、冬中ずっとおいしいりんごを食べることができます。

古くから「りんごがあれば医者いらず」「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれています。

種類も豊富で食感もいろいろです。その都度楽しめます。

節分を終えて最初の春の元日、と暦上では変わるわけですが、実際には立春前後が1年で最も厳しい寒さが観測される時期となっています。

そうはいつでも節気1番目であるため、一年の始めの日つまり新年。

立春は旧正月に当たり、前夜である節分が大晦日となって年越しをする風習が残る地方も存在します。

またこの日以降から日が長くなり始めて、梅を始めとする早い芽吹きが見られるのも事実ですね。

立春の前日に行われる節分は、2月を代表する伝統的な行事です。節分に行われる伝統的なイベントや行事では、年の数だけ豆を食べて一年の無病息災を願う習慣があります。

さらに邪気が家の中に入らないようイワシの頭を刺した柵を、玄関の戸口に飾るといった風習も一般的ですね。また、最近は全国に浸透している節分に恵方巻を食べる習慣は、その起源には諸説あるようです。大阪、船場の商人の間で始まった、というのが最も有力なようです。

身体にや心にあるいろんな記憶の中に、舌に残っている味の記憶があります。

人が感じる「おいしさ」はいくつかに分類できるそうで、そのうちの 하나가「安心のおいしさ」というもの。

小さな頃から味覚に擦り込まれた味に対して安心感を覚え、それをおいしいと思うことです。いわゆる「おふくろの味」のおいしさのことです。

懐かしい味や料理の匂いは、いろんなことを思い出させてくれますね。