

結女だより



2021年10月1日発行

©企業組合ワークス・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

秋の訪れ

朝晩の気温が少しずつ低くなり、秋の気配になっています。

夏の暑さで体力や気力が弱っている体には、栄養バランスのとれた食生活が大事です。たんぱく質・数多くの野菜や果物、適度な糖類の摂取も有効です。

汗をかくことも少なくなりますが、水分補給も忘れずに。

さらに、十分な睡眠を取り疲労回復を心がけたいですね。



《十月 秋の気配》

早朝、自転車での通勤の時、空気がひんやりとしているのを感じます。

時々マスクを外してみると、花の香りなどもして、秋だな・・・と静かな気持ちで自転車をこいでいます。

「天高く馬肥ゆる秋」というように、気候も良く、おいしい旬の食べ物もいろいろと出てくれば、自然と食も進むものですね。

なるべくステイホームの日々ですが、よい気候なので散歩などもおすすめです。「スポーツの秋」とも言いますので。

秋鮭が旬ですが、今年は漁獲量が半減しているそうです。店頭では一切れ200円もするそうです。

海水温が上昇したため鮭が死んでしまったのです。

地球温暖化の影響は深刻です。台風や大雨も心配ですが「備えあれば憂いなし」で、できることをやっていきましょう。

〔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

風が心地よくなってきたので、ウォーキングを再開しようと思いましたが、コロナ太りか体が重く、長く歩くのがしんどくなりました。

「これはいかん！」と焦るばかりで、距離が伸びません。

と、ある情報で歩く距離より歩幅を少し広めで歩くのが良いそうで、足の筋肉もつくそうです。

立ったままのスクワットも効果もあるので、洗濯干しながら、歯磨きしながらの「ながら」運動をはじめ始めました。



今、コーヒー豆が高騰しているそうです。

ブラジルはコーヒー豆の産地ですが、霜の被害を受けコーヒーの木が枯れてしまったそうです。

コーヒーの木はとても良い香りの白い花が咲き、赤い実をつけ、コーヒー豆になるのですが、一度でも霜に当たると枯れてしまうのだそうです。日に何度も飲むものとしては、がっかりな出来事です。



米で初めて民間人だけを乗せた宇宙船「クルードラゴン」が地球周回ツアーを実施し、無事にフロリダ州沖の海に着氷しました。

いよいよ「宇宙旅行時代」到来かと思ってしまうますが、まだまだ実現するには程遠いようです。

安全性にも懸念が残るし、旅費は3日間で数十億円とも言われています。

まだまだ夢の中のまた夢。今は宇宙よりもコロナが一刻も早く収束し、日本ゆかりの地を巡ってみたいです。



おでんの美味しい季節になりました。

最近は多彩なおでんが登場しています。

地域色豊かなご当地おでんが注目されていることが、背景にあるといいます。

その中で、鶏肉をベースにした塩味おでんが目を引きました。具材は野菜でも普段の練物でもOK。鶏肉のだしが効いて、さっぱりと食べられるのが評判だとか。

仕上げにトマト（ミニ）を添えるのがお勧めとのこと。

一度試してみようと思います。