

# 結女だより

2021年11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



## 体調を整えましょう

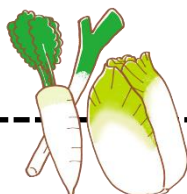
徐々に気温が下がってきています。寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

免疫力を強めるためには、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品などを日々取り入れるのが効果的です。

食べたものをノートに書いて見直すのもいいですね。

胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落とすのが、たんぱく質補給にもなりお勧めです。

食べ物の工夫と同時に、室内を加湿して保湿にも気を付けてください。



## 《十一月 季節の風景》

朝晩、寒くなってきました。配達途中、マンションなどから見る景色は楽しみの一つです。

新宿方面のビル群が結構近くに見え、スカイツリーは小さく、可愛らしい感じです。

なんととっても圧巻は富士山で、雪を冠った姿は流石です。

秩父連山でしょうか、山々を従えているようで頼もしくさえ見えます。

季節とともに変わる風景を楽しみながら、お弁当をお届けしています。

秋から冬に向けて、体を温める旬の食材が出回ります。

白菜や人参、蓮根、大根、小松菜、ほうれん草、蕪、などの根菜は積極的に食べたい野菜です。

空気も冷たく乾燥してきます。煮込みや鍋物で冬の食材を頂いて、元気に過ごしましょう。

# 〔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



先日の地震で、改めて防災備蓄を見直しています。  
非常時だからと言って特別なものを用意するのではなく、普段食べているものを多めに買って置いて、非常時に回そうという考え方がお勧めです。  
非常時には、日常の食事ができることが大事です。非常食として準備したビスケットやご飯が、誤嚥の原因にもなる可能性もあります。  
食べ慣れたものを常に一定量、備蓄しておきたいですね。  
水を節約するには、体拭きシートや水なし歯磨きを用意するのもよいでしょう。

ガラス製などの透明な器の中でコケなどの植物を育て、その風景を楽しむ「テラリウム」。  
鮮やかな緑は目に優しく、ほっとした空間をもたらしてくれます。  
テラリウムはラテン語の「テラ（台地）」と英語の「アクアリウム（水槽）」を合わせた言葉だそうで、ヨーロッパで19世紀に始まった園芸の技術です。  
水やりは月1程度、霧吹きで与えるだけ。肥料も要らない。室内で育てるのにピッタリです。  
コロナ禍でおうち時間が長くなる中、関心を持つ人が増えているようです。  
ゆっくり育てたいですね。

幸せホルモン  
前にも一度コラムでお伝えした、幸せホルモン。外国では、国民性として多く分泌している民族もあるそうです。  
こんな世の中なので、幸せホルモンをバンバン出して、心も、体もリラックスいたしましょう！  
それには、体を動かすのが一番です。  
一日に1回は立ち上がり背伸びをする、ちょっとしたお散歩、姿勢を正します。深い呼吸ができて、血流もよくなっていきます。  
食事しながらはやめ、心を満たすものでありたいですね。  
そうすると幸せホルモンが多く出るそうです。



## ボジョレーヌーヴォー解禁



11月第3木曜に、フランスのブルゴーニュ地方南部に隣接するボジョレーで、生産される赤ワインの新酒解禁イベント。  
軽い仕上がりの赤ワインでとても人気があります。日付変更線の関係上、日本では本国フランスよりも早く解禁日を迎えるのです。2021年は11月18日が解禁日です。

「100年に1度の出来」、「21世紀最高の出来栄え」、「ここ10年で最もいい出来栄え」といったキャッチコピーで、毎年いろいろな評価がなされています。