

結女だより



No298

2022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

ここ数年はマスクをするのが当たり前の生活になってしまいました。

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、食べ物を通り道。

鼻は天然の浄化、加湿、加温装置の役割と、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、少し意識して呼吸を試みるといいでしょう。

《一月》

今年もよろしく お願いいたします

今年も安全、安心の旬の素材を使い、美味しい食事をお届けしたいと思います。

また、「食べること」を通して、体の調子を整えることや健康に暮らすことについても、結女だよりで発信して行きたいと考えています。

今年も、よく食べて体を整え、よく動いて、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

2022年の成人の日は1月11日です。

現在、成人年齢は20歳ですが、民法の改正で2022年4月から、成人年齢が18歳に引き下げられます。そのため、今後は成人式に参加する年齢は18歳になるかもしれません。しばらくは自治体の判断で行うようです。私は姪っ子と甥っ子が20歳と18歳なので、なんとも複雑な感じですよ。

リンゴはどこから？

りんごが初め日本に来たのは、平安から鎌倉時代に中国からです。「わりんご」といって小粒で、高級なお菓子として食されたようです。今食べているようなりんごは明治時代にアメリカからやってきた「西洋りんご」で、品種改良して今のような美味しいりんごになりました。「紅玉」や「国光」もアメリカ生まれの品種です。日本ではデザートとして食べられますが、欧米では「クッキングアップル」といって酸味が強く、加熱後もさわやかな香りが残るものをソースや肉料理の付け合わせ、サラダなどに使うそうです。りんごと言ってもいろいろなんですね。

(うかたま 1月号より)



ヒートショックにご注意
日に日に寒くなっています。急な温度差で血圧が変動し、体調不良を引き起こす「ヒートショック」には気をつけましょう。暖かい居室から寒い脱衣所に移動して服を脱ぐと、血管は収縮し血圧が上がります。その後急に湯につかると、血管は広がり、血圧は急低下。その後、また寒い脱衣所に出ると、血圧が上がる。こうした血圧の大きな変化が異常をもたらすとされています。

- 浴室・脱衣所を暖める
- かけ湯をたっぷり
- 湯の温度は41度以下
- つかる時間は10~15分程度などに気をつけましょう。

小豆が大好きなので鏡開きがとても楽しみです。



松の内が1月7日までの関東では1月11日に。松の内が1月15日までの関西では1月20日に鏡開きをすることが多いようです。

お正月にやってくる年神様は、門松を目印に各家を訪れ、鏡餅に宿るといわれています。神様が宿った鏡餅には特別な力があるといわれ、松の内が過ぎてからお雑煮やお汁粉にして無病息災を願って食べるのです。