

結女だより



2022年3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

《春の健康》

気候が不安定な春には、薄物の重ね着が良いようです。暑さ寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着出来るように、心掛けるのが大切です。

そして、季節のお野菜などを中心に、栄養バランスの良い食事を取ることを心がけましょう。

善玉菌である乳酸菌を含む納豆、味噌、ぬか漬け、麴などの発酵食品を摂る事で、腸内にもともと存在する善玉菌がさらに増えます。

腸内環境が整うと、腸内細菌がビタミンB群も作ってくれます。

十分な睡眠をとり、栄養豊富な春野菜を沢山食べて、栄養バランスの取れた食生活を心掛け、イキイキ元気な日々を過ごしましょう。

《三月 おひとり花見》

雪の日が何度かあり、この頃は雨が降るごとに暖かさがましているように感じます。

春の季語に、春雨、春霖、春時雨があるように、春は雨降りの季節のようです。

また、春雷、春の雷のように雷も登場します。

大地に水を蓄えて、様々な作物を育てる準備をしているのですね。

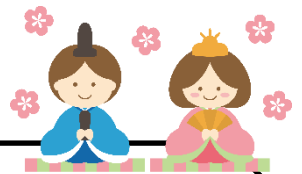
梅や桃、水仙の香り、そして桜の春色、暖かい風、春を満喫したいですね。

コロナの毎日、大勢では無理かもしれませんが、お散歩がてら、おひとり花見で、リフレッシュしましょう！



〔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



《鉄瓶》

引っ越し祝いに、友達にリクエストしてもらった鉄瓶、もう10年以上使っています。実は鉄瓶を使うのは2度目。学生の時、小さな鉄瓶を買って使っていたのですが、お世話をできず、真っ赤にしてしまった経験がありました。「錆」。鉄瓶で沸かしたお湯はとてもまろやかで美味しいです。使ったあと、必ず乾かすことが大切です。お湯を沸かしている時、イイコイイコとぬれ雑巾でなでています。水道水の塩素も減るそうです。

春の暖かい気温になり、草木が芽吹きはじめ、花も沢山咲きはじめます。

日本人が1番好きなといわれている花「桜(サクラ)」は、特にソメイヨシノが有名で、都内だと3月下旬~4月上旬にだけ咲く息が短いお花です。

また、タンポポはキク科の植物で、3月になるとアスファルトなど道端のそこらじゅうに咲いている、とても生命力のある花です。タンポポは花の時期が終了すると綿毛になり、自然風を利用して綿毛についている種を飛ばし、広範囲に子孫を残します。

すごいですね。



3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う伝統の事で桃の節句とも呼ばれる3月を代表する行事ですね。

ところで、ひな祭りの主役といえばお内裏様とお雛様ですが、お内裏様を向かって左、おひな様を向かって右に置くのが現代式、そしてその逆の配置が昔からのおひな様の飾り方との事。因みにこれは、明治以降の西洋文化の影響なのだそうで、昔は左が右より上位だったため、お内裏様が左(向かって右)でした。

大正天皇の即位式では天皇が皇后の右側に立つ西洋式だったことから、以後、内裏雛の飾り方もそれに倣う方が増えたのだそうです。

春の彼岸の中日は、3月20日か21日になる事が多いのですが、中日を挟んだ前後3日間をあわせて1週間がお彼岸とされる期間です。

おはぎや牡丹餅等のお供え物をすることが一般的です。

ところで、おはぎと牡丹餅の違いについてですが、

おはぎは萩の花にかけて秋の彼岸の供物、

牡丹餅は牡丹で春の供物です。

またこし餡かつぶ餡かの違いや中の米が完全なお餅かどうかによる等、諸説あるようです。

