

結女だより

2022年7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



換気をしましょう

病気を予防する方法として、日々の換気が大切です。

室内の汚れた空気を、室外の新鮮な空気に入れ替えましょう。

朝、目覚めたらまず窓を開けて家の中の空気を入れ換えるだけで、ウィルスや病原菌、私たちが吐き出す二酸化炭素も、ある程度除去されるそうです。

なお、エアコンは「部屋の中の空気を吸い込んで」その空気を冷たくしたり温かくしたりした後に「部屋の中に戻す」ことで、快適な環境をつくるものです。

部屋の中の空気と外の空気を入れ換えてはいないので、エアコン以外の方法で換気をしましょう。

窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、1時間に5~10分程度とされています。

窓を開けての換気は、気分転換にも役立ちますね。

《七月 美味しく楽しい減塩の話》

熱くなると汗をたくさんかきます。

水分もたくさん取るため、どうしても味の濃いもの、揚げ物などを、取りすぎてしまいます。

世界的に見ても、日本人は塩分を多く取る傾向にあるようです。

一日の塩分摂取量の目安は、成人男性7.5g、女性6.5g未満ですが、平均で3g多く取っているそうです。

結女の1食分の塩分は2g前後となっています。

減塩食は薄味で美味しくないのでは、、と思われがちですが、出来合いのお惣菜は量を減らし豆腐と合わせる、キムチを豆腐にトッピングする、スパイスや香味野菜でパンチをきかせる、酸味をきかせる、野菜の旨味や、だしをきかせるなどの工夫次第で美味しい減塩になり、いろいろ試すことで楽しい減塩になります。

〔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

夏から秋にかけて、どうしてもナスが食べたくになります。ナスは世界中で愛されている野菜の一つのようで、各国様々な調理法があります。韓国、焼きナスのナムル。イタリア、ナスのパルミジャーナ、ナスのブンゲット（きのこ）パスタ。中国、麻婆ナス。日本、焼きナス、蒸しナス、ナスの揚げ浸しなどなど。熱々でも、冷たくても美味しくいただけるものばかりですね。この季節、体の中から、熱を取ってくれる野菜です。

毎年夏は猛暑に拍車がかかっています。熱中症で救急搬送される方が多くなってきました。水分の補給はもちろんのこと、外出時には防止や日傘をさす等で、直射日光を避ける工夫をしましょう。近年、男性用や子供用の日傘（晴雨兼用）が売られていて、売れ行きも好調のようです。近年、女性で日傘をさす人は増えてきましたが、今後は男女問わず、熱中症を避けるためにも対応が必要でしょう。



歩幅と認知機能の低下には因果関係があることがわかってきたそうです。歩幅が狭い人は、歩幅の広い人よりも認知機能が低下するリスクが高く、歩幅が狭いまま年を重ねると、認知症になりやすいのがわかったそうです。歩幅を広げれば、脳と足の間の神経伝達が刺激され、脳を活性化します。筋肉をより多く使い、心肺機能がアップし、気分も前向きになるそうです。厚生労働省も健康づくりの指針で、歩幅を広くすることを勧めています。歩幅には健康の秘訣があるのですね！



『しちせき』とも呼ばれる七夕の行事は、7月を代表する大変風情のある古い歴史をもつイベントです。七夕を祝う国は意外と多く、日本、中国、韓国、ベトナムなど東アジア全域に広く根付いている季節の行事です。七夕の日が雨だと、織姫と彦星が会う事ができないと子供の頃、教えられた記憶がある方も多いでしょう。韓国では、七夕の日の雨は織姫のうれし涙と言われていて、7月7日の七夕には絶対雨が降ると信じられているのだとか。日本各地でも新暦や旧暦の日程で七夕祭りが行われます。伝統的な季節の行事や祭祀から、納涼を兼ねた新しいイベントまで、様々な七夕の催しがあり盛りだくさんです。