

結女だより



2022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が、この季節に倦怠感や食欲不振が続くケースが多くなっています。

そのような体調不良が続いているのは、「秋バテ」かもしれません。

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が続くことです。

秋バテの体には、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せんが、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。しっかりと栄養を摂り体調を整えて、冬を迎える準備をしましょう。

《十月 炒めもの》

炒めものは、生のものを食べる習慣のない中国で生まれたそうです。

高温の油を使うことで、食材の殺菌ビタミン類の損失が少ない、短時間で完成、野菜をたくさんとることができる、また、なんととっても気軽に作ることができる料理です。食卓への登場率は高いと思います。

水気でベチャッとした出来上がりにならず、美味しく作るには、下準備と油の扱いが大切です。

また、食べる時間や、調理のタイミングを考えながら作ります。

油は、少量でも短時間に高温になるので、材料にすぐ火が通ります。

肉、野菜、それぞれの加熱時間の違いを考え料理するので、もたもたしてはいられません。一度に200人以上の調理をする結女では、なおさらです。

最強のおかずですが、想像力が試されるメニューです。美味しく食べていただきたいと思いつつ、調理しています。

〔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



「ポポー」という果物をご存
じですか？

原産地は北アメリカ東部で、
日本でも、昭和初期にはブー
ムとなりましたが、熟してから
傷むのが早いため流通が難
しく、徐々に栽培が減り、今
では「幻のフルーツ」と言わ
れ市場では見なくなった果物
です。

ポポーは熟すと、トロピカル
フルーツのような独特の甘い
香りを放ちます。ねっとり
甘いクリーム状で、アボカド
やバナナ、マンゴー、柿をミ
ックスしたような食感。

「森のカスタードクリーム」
と言われるほどの濃厚さが魅
力だそうです。

一度食べてみたいものです。

本物だと信じていたのに偽物だった…
「愛情」とも…。

フランスのマルセイユのお土産で有名
な石鹸。

実は9割が原産国は外国で、
安い材料を使う、中国やチュニジア。
本物は、植物油だけを用い、合成物や
着色料を一切使っていません。

愛情もって作っている職人が、舌でそ
の出来を確認するほど安全なものなの
です。

ワインやバターのように、原産地呼称
制度で守ってほしいと、生産者が話し
ていました。

衣替えとは、元々は季節の変わり
目にその季節に合った衣服に
着替える習慣のことをさしてい
ましたが、最近のお天気はなか
なかタイミングが難しく、つ
い先延ばしにしてしまいそうに
なります。

とは言え衣替えは、着る服・着
ない服を見極め、不要な服の量
を減らすとてもよい機会なの
で、お天気の良い週末を使って
頑張ろうと思います。



DMV（デュアルモードビークル）は、線路と道路の両方を走
る世界初の乗り物で、徳島県海陽
町と高知県東洋町を結ぶ海岸線を
走ります。

太平洋の海原を横目に、道路から
線路へ、線路から道路へモードチ
ェンジ。

DMVが走れば、乗り換えなしで
バスや鉄道の両方を利用でき、普
段のお出かけがもっと便利になり
ます。

線路と道路を走行できるので、災
害時には交通機能の確保もでき
る、期待の乗り物です。