

結女だより



2022年11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

免疫力を高める

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。

コロナはもちろん、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス(新型の流行)などに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵乳製品など日々取り入れましょう。

胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落としてもいいですね。

食べたものをちょっとしたメモに書いておくのも有効です。

免疫力アップに大切なことは、

- ①適度な活動と休養のバランス
- ②からだを温めること
- ③ストレスを減らすこと
- ④腸内環境を整えることです。

《十一月 体を動かしましょう》

朝晩、急に冷えるようになりました。気候変動のせいでしょうか、秋が短くなっているように感じます。気温の変化も緩やかでなく、いきなり寒くなったり、戻ったりと、体にはこたえます。寒くなると体を動かすのが億劫になりがちなので、今のうちに体を動かす習慣をつけてはどうでしょう。

左膝の骨折でギブスをしている私ですが、1日で足の動きが悪くなりあちこち痛むようになりました。筋肉が落ちるのはあつという間だと感じています。今コロナ禍で外出が減り、運動量が減ることが、老化現象に拍車をかけることになったとも言われます。座ったままでも大丈夫、寝たままでもできる運動はあります。私は足の指を動かすことを目覚めの運動にしています。できることを、毎朝そして毎晩、意識して体を動かしてみませんか。

〔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

《口腔内の渇き（ドライマウス）》
ドライマウスとは、唾液の分泌が減少することで、口の中の渇きを感じる状態のことです。

マスクで呼吸が苦しくて、口から息を吸うようになり、マスクを外した時も口呼吸をして、結果的に口の中が乾いてしまうようです。他にも加齢やストレスをはじめ、さまざまな要因が考えられます。口の中がネバネバする、食べ物が飲み込みにくい、乾いた食品が食べづらい、味がわかりにくい、口臭が気になる、しゃべりにくい、口内炎がよくできる、などの不快症状もドライマウスが原因かもしれません。

鼻呼吸を心がけ、こまめに水分をとるようにしましょう。

庭にいつの間にか「せんりょう」の木が生えていました。花の少ない冬に美しい果実をつけるセンリョウは、冬の花壇を彩る貴重な存在で、切り枝として利用できる常緑小低木の一つです。センリョウは「千両」のこと。日陰に強く、縁起もいとあって人気が高いそうです。植えた記憶がないので、鳥が運んできたのかもしれませんが、今年は36年に一度の「五黄の寅」で運気も強いと言われているので「せんりょう」が我が家に来たことも、何かのご縁かもしれません。実が赤くなるのが楽しみです。



《地ビールとクラフトビール》
西武柳沢駅の北口に、量り売りをしているクラフトビールの店があるらしいので、ぜひ一度行かなくては、と思っています。全国に地ビールやクラフトビールを製造しているところは数多く、それぞれ味は違っており飲む方も好みがあるので、評価は様々なようです。

故郷には「石見ビール」がありますが、製造設備は冷凍庫を使っており、設備投資費を抑えて作っています。ノウハウは独占せず「仲間」として公開しており、裾野が広がれば市場も広がるという石見人らしい考え方です。

私は、遠野のあるベアレン醸造所のクラフトビールが好きです。遠野はホップの産地でもあります。かっぱ漕のそばの畑は、いちめんホップでした。「遠野ビアツーリズム、地ビールクラフトビールの旅」に参加したいなあ。

