

結女だより



2022年12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

冬の「脱水症状」に注意

脱水症状は夏に問題になることが多いですが、冬にも知らず知らずのうちに脱水状態におちいるケースがあります。外気の乾燥や、暖房器具による室内の空気の乾燥で、体内の水分が失われるためです。脱水症状は病気を引き起こしたりするおそれがありますので、意識して十分に水分補給をするようにしましょう。

冬の「脱水症状」の原因

- ・暖房などによる乾燥
- ・夏にくらべて水分摂取の意識が低くなる
- ・のどの渇きを感じにくい

など、気をつけるようにしましょう。

《十二月》

早いもので、今年も残すところ、ひと月となりました。コロナ、気候変動、ウクライナ、そして様々な物の値上がりと、結女にとっても大変な一年でした。皆様はいかがでしたでしょうか。落ち着かない毎日ですが、体は健康でありたいと思います。

何かと忙しい年末です。体を冷やすとどうしても不調になりがちです。体を温め、体温を上げると調子が整い、美しくなるそうです。体を温める食べ物をとったり、運動や呼吸、手足を温めるなど、習慣をつけることが大切です。寒くなってきましたがどうぞ、お元気で良い年をお迎えください。

年末は30日まで、年始は1月4日からです。

〔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

《辛みは味じゃない?》
舌の味覚センサーで感じるのは、『甘味・塩味・酸味・苦味・旨味』の5つと考えられていてこれを「五味」と言います。これに対し辛味は、痛みなどと同じような刺激として、痛覚や温度覚で感じ取る味なので、味とは別のものとされています。辛味とは、トウガラシやコショウ、サンショウ、ショウガ、ワサビなどの刺激的な味のことをいいます。辛いものを食べて「口から火が出そう」などと表現するのは、辛味を熱さや痛さで感じているためです。同じように渋みも、厳密には味覚には含まれません。ちなみに旨味は日本で発見されたそうです。



西武新宿線の武蔵関駅近くに、昭和20年創業の老舗の和菓子屋さんがありますが、看板商品の練りきりのレシピを結一知る職人さんが、ある時急逝してしまい、お店は存続のピンチに立たされたそうです。そこから3代目兄弟が悪戦苦闘しながら練りきりの再現に挑むも、なかなか以前のような味にはならなくて困っていた時、机の引き出しから職人さんが残してくれた練りきりのレシピが見つかり、看板商品の味は無事守られた、という話を聞きました。

地元の皆さんにも愛されている和菓子屋さんで、お客様もきっとほっとしたことでしょう。今度買いに行ってみたいと思いました。

一年の内で最も昼間が短い冬至は12月21日か22日頃です。柚風呂に入ったり、カボチャを食べたりといった各家庭で行われる伝統的な風習が今も残り、12月の行事として広く定着していますよね。因みに、冬至の行事では、小豆の入った冬至粥を食べたりかぼちゃ（とうなす）やトウガラシ、豆腐等「と」がつく食べ物を食べるとその冬は風邪をひかないなどと言われます。

