

結女だより

2025年6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



料理の科学《食塩》

人間の祖先は海からあがり陸の生物になったと言われています。そのため人は水分と塩分（海水に近い）がないと正常に生きられません。

結女では、食塩は沖縄のものを使用しています。ミネラルたっぷりの、舐めてもピリツとしないまろやかな塩です。

カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、鉄など必須エキスです。茹で物は茹で汁の温度を上げ、葉物を色よく仕上げてくれます。

西洋料理は岩塩、日本料理は海水塩と料理によって使い分けることが理想ですが、結女の料理は海水塩が合います。

塩分も適度に取りすぎないようにすれば、むしろ体調を正常に保てます。結女では3gを超えないように、だしや酢などで調整しているので、味わってみてください。

《六月 梅しごと・梅ぢから》

二十四節気・七十二候の中に「梅子黄」（うめのみきばむ）というのがあります。ちょうど6月の半ば頃になります。青梅は梅酒やシロップに、黄色く熟した完熟梅は梅酒や、ジャムにと、この頃は梅仕事楽しい季節です。完熟した梅を梅干しにする過程で土用干しをしますが、表面が少し乾いて白くなり、独特の香りを放つ様子はその匂いとともに思い浮かびます。

お日様を伺いながら、取り入れては干し、干しては取り入れ、梅を返しながら行う手間のかかる作業ですが、やってみると案外楽しいものです。結女ではいただいた紫蘇で毎年紫蘇ジュースを作り、熱中症予防のために頂きます。ことしも猛暑が予想されます。旬のものをいただいて体を整え乗り越えましょう！

【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



私たちの身体は、睡眠によって回復します。睡眠時間をしっかりとることも大事ですが、寝つきを良くしたり快眠への準備も整えていきましょう。

日中の室温上昇を防いだり、ベッドやお布団の位置は窓や壁から離すとか、寝間着を綿の肌触りのいいものにするのも良いでしょう。入浴は、就寝の1時間前を目安にする目の意お湯に15分程度つかると、スムーズな眠りにつながるそうです。入浴の前後にはコップ1杯程度の水分補給を忘れずに。

「夏至（げし）」は一年で最も昼の時間が長くなる日で、6月21日頃に訪れます。太陽が最も高い位置に昇り、昼の長さや夜の長さのバランスが極まるこの日は、古くから世界各地で祝いや祭りが行われてきました。日本ではそれほど大きなイベントはないものの、農業や暮らしの中で季節の移ろいを感じ取る日として大切にされてきました。夏本番を迎える前の、静かな節目のひとつです。



年齢とともに、徐々に必要なお薬が多くなりがちですが、時には飲み残しが増えてお薬の効果が十分に得にくくなったり、複数の医療機関から出ているお薬同士の相互作用で、効きすぎたりすることがあります。

お薬の効果をしっかり得られれば体調も安定するので、かかりつけの薬局を持つことや、お薬手帳を活用しながら、困ったときには薬剤師さんに相談してみてください。

特に残ってしまったお薬は、家族にあげたり、自己判断で飲んだりするのはやめましょう。

最近の調味料は減塩をうたっているものが多いですが、減塩にこだわりすぎるあまりに、薄味で食生活が進まず、エネルギーや必要な栄養素の摂取が不十分になってしまうことがあります。

食の楽しみや、十分な食事を取ることとのバランスを見ながら、臨機応変に調節していきましょう。また、これからの季節は汗をかきやすくなるので、水分を多めにとることが必須です。その際、お水やお茶だけではなく、梅干しをひとつ口に入れるだけで、疲労回復の成分クエン酸や塩分に加えて、梅干しの持つ抗酸化作用が、熱中症が与える身体的ダメージを軽減するので、おススメです。