

結女だより

2025年8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



夏の水分補給

いよいよ夏本番です。快適な気温で安静に過ごしていても、1日に2.5ℓの水分が身体から失われていくので、日頃から意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。水分補給は、こまめに、そして適切な量を摂ることが大切です。一度に大量に飲むのではなく、1日に数回に分けて、コップ1杯程度を目安に補給しましょう。特に、起床時、就寝前、入浴前後、運動前後など水分が失われやすいタイミングで意識的に摂ることが推奨されます。

ただ、暑いからと言って冷たいものばかり飲んでいると、体が冷えすぎて体調を崩す原因になることがありますので、時には温かいお茶や、飲み物だけではなくお味噌汁や果物からの摂取もおススメです。



デイサービスの帰りに、夕食のお弁当をお持ち帰りできます。当日の午前中までにご連絡を頂ければ対応可能ですので、遠慮なくお電話ください。ご家族でも注文できます。

《八月 猛暑と食品》

毎日猛暑が続きます。各地で人間の平熱よりずっと高い38度以上の気温が観測されています。地球沸騰化です。

猛暑下、食品の温度管理は重要な危機管理のひとつですが、献立作成にも大きく影響しています。安全のため、傷みやすい食材を使う献立はお休みし、配達時は保冷剤や保冷シートを用います。熱中症にも気を配ります。大変な日々です。

FOOD WAVE という加工方法が注目されています。周波数による振動、KEEP FRESH WAVE 加工をすることで食品の酸化、劣化を防ぎ、毒性物質を軽減分解します。食品の鮮度保持力が大幅に向上するそうです。旨味成分についても良い影響が期待され、出汁、味醂、酒の熟成にも効果があるそうです。フードロス改善や、地球沸騰下時代の危機管理にもつながるといいですね。

【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

痛みは無くても、気付くと気になるのが、ちょっとした爪のトラブルです。ついそのままにしていまいがちですが、セルフケアで予防や対策もできるので、この機会に自分の爪を見てみませんか？よくあるのがささくれと二枚爪。どちらも乾燥のほか、鉄や亜鉛不足などのミネラル不足が原因だったりします。ささくれはひっぱったりちぎったりせずに爪切りでカットし、爪と爪の間にクリームを塗りこむことで感想が防げます。痛みがあったり変な色をしている時には、病院で診てもらうようにしましょう。



「生麦、生米、生卵」
おなじみの早口言葉ですが、久しぶりに口にしてみると、なかなかうまく口が上手に動かなくて戸惑いました。人と話す機会が減りあまり言葉を発しなくなったせいもあるだろうと思います。
早口言葉は口の力が鍛えられるので誤嚥防止にもなるし、頭も使うので脳トレにもなります。不器用な口の動きに、つい笑ってしまうのも、楽しくて心の健康に効果もありそうです。

8月は、1年で最も気温が高い時期であり、35℃以上の猛暑日と25℃以上の熱帯夜が連日続く地域も少なくありません。

特に8月10日頃までは、危険な暑さに注意が必要です。気温が上昇した午後は大気の状態が不安定になり、急な突風や雷、大雨に見舞われることもあります。

8月23日頃の処暑を過ぎると、日中の気温はまだまだ高いものの、朝晩の暑さは少しずつ収まりを見せるようになります。

また、8月から9月にかけて発生する台風は、のろのろ進んだり進路が定まらなかったりする「迷走台風」となる可能性もあります。クーラーをうまく使い、暑い夏を乗り切りましょう。



八朔（はっさく）

八月朔日（はちがつさくじつ・8月1日）の略。

旧暦の8月1日は収穫時期にあたり、農家では日ごろお世話になっている方に新しく収穫したものを贈りお祝いしました。

この風習は農家以外にも伝わり互いに贈り物をするようになったといわれ、これが今のお中元とつながっているという説もあります。京都の花街では芸妓さんや舞妓さんが正装をして、お茶屋さんや師匠のところに挨拶回りをする風習が今も続いています。

果物の八朔は、この時期から食べられるようになったのが名前の由来とされていますが、実際の旬は冬です。