

結女だより

2026年10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



ロコモに負けない体づくり

片足で靴下が穿けない、家の中でつまづく、腰や膝が痛くて正座ができない…といったお悩みはありませんか？

これらは筋肉や関節の衰えにより、日常生活に支障が出る「ロコモ(運動器症候群)」のサインかもしれません。放っておくと要介護に繋がるリスクも高まります。

ロコモに負けない体を作るには、筋肉の元となる「たんぱく質」を日々の食事ですっかり摂ることが大切です。

1日の目標摂取量は約70g。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など、1つの食材に偏らずバランスよく食べると、より効率的に体に吸収されます。

3食おいしく食べて栄養を蓄え、いつまでも元気に動ける体を目指しましょう！

《十月 木の實落つ》

農協マルシェにたくさんの地場の栗が並んでいます。暑い最中何度もスイカを買って食べたのはついこの前だったのに。メロンを食べ、とうもろこし、ぶどう、もも、幸水、豊水、保谷梨と楽しんでいましたが、突然「栗」がやってきました。季節は酷暑から初秋へ、ほんとに突然変わりました。しのぎやすい時が少なくなりましたね。中町には広い栗林がありました。夏には黄白色の細かな花を穂状につけ何とも言えないえぐみのある香りを放ち、そのうちイガイガの栗が落ち、放置されているのを虫がついちやうのに…と惜しい気持ちでながめたものです。今年栗林は建売戸建てになってしまいました。残念です。さて、秋の沢山のおいしいものと穏やかな気候の中、夏の疲れをとりましょう。

【よろこべばしきりに落つる木の
実かな 風生】

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。

**火曜日と土曜日の
お持ち帰り弁当を行っています
朝食用のパンもあります
ご注文お待ちしております**

【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



若い頃は大丈夫でも、年齢を重ねてから突然発症することがあるアレルギー。アレルギーの原因は多種多様で、食べ物や花粉だけでなく、加齢による免疫力の変化や肌の乾燥、新しいお薬などが引き金になることも少なくありません。

もし体にかゆみや発疹、息苦しさなどの異変を感じたら、我慢せず、早めに医師に相談しましょう。

日頃から丁寧な保湿を心がけ、体調の変化に目を配ることが大切です。

朝晩の冷え込みが進み、すっかり秋めいてまいりました。10月は「スポーツの秋」「食欲の秋」など、体を動かしたり美味しいものを食べたりするのに最適な季節です。

一方で、季節の変わり目は夏の疲れが出やすく、自律神経が乱れがちになります。体調を整えるために、まずは「質の良い睡眠」を意識してみませんか？就寝前に温かい飲み物で体を温めたり、ぬるめのお湯にゆっくり浸かったりすると、心も体もリラックスしてぐっすり眠れます。

実り豊かな秋を、毎日元気に笑顔で過ごしましょう。

夏の疲れをとる発酵食です！
おいしい発酵ごはん（一人分）

《ぬか漬け納豆ごはん》

- ・大粒納豆 1 パック
- ・ぬか漬け（キュウリ、ナス、大根など）
- ・あったかいご飯
- ・オリーブオイル

ぬか漬けは納豆より大きめのころころに。

ボールに納豆、ぬか漬け、オリーブオイルを入れよく混ぜる。

塩加減は好みで。

ご飯の上にのっけてどうぞ。



心地よい秋風とともに、美味しい「実りの秋」がやってきました。

10月は、さつまいもや栗、きのこ、そして艶やかな新米など、豊かな旬の味覚が店先に勢ぞろいする楽しい季節です。旬の食材は栄養価が高く、体に元気を蓄えてくれます。例えば、秋が旬の魚である「秋刀魚（さんま）」や「鮭（さけ）」には、体を温めて体力を維持する栄養がたっぷり含まれています。

朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい時期だからこそ、温かい秋の味覚をしっかりと食べて、内側から体を温めましょう。