



こたつの恋しい季節になりました。今月のトラストだよりをお届けいたします！

季節のお話 ～ 11月7日は立冬です ～

山々が赤や黄色に染まる秋。行楽の秋がやってきた…！と思ったら、早くも冬の足音が聞こえてきました。今年には11月7日に**二十四節気**の『**立冬**』を迎えます。

立冬は冬の始まりの日。「立」には新しい季節になるという意味があり、季節の節目を表します。冷たい木枯らしが吹いたり初霜のたよりが聞こえてくるなど、朝晩の気温の低下とともに**冬の気配**を感じはじめる頃。この日から立春までが暦の上で冬となります。

さて、立冬は年によって日にちが前後しますが11月7日がある記念日であることはご存知でしょうか。それは『**いい鍋の日**』。食品メーカーのヤマキが2001年に制定しました。

鍋物の季節であることをアピールする狙いと、家族で鍋を囲み団らんを楽しんでもらおうという思いが込められているそうです。野菜をたくさん摂ることができて、体を温めてくれる鍋料理はとてもヘルシー。寒い夜は鍋料理で体と心をほかほかにしましょう！



気になるニュース ～天然スギの家屋 脳の疲れが急速に回復～

九州大学の研究グループが、**国産の天然スギの家**では**疲れた脳が回復しやすく体も活動的な状態になる**ことを突き止めた。大分県日田市特産「津江杉」の家と、広さも見た目も同じ新建材の家をひとつずつ大学構内に建設し実験・調査した。脳科学実験ではパソコンで30分間作業する前後に脳波を測定したところ**天然材では脳波が作業前後でほとんど変わらず作業中の脳の疲労が急速に回復した**ほか、唾液中の成分を計測する生理学実験でも天然材では体が活動的な状態にあったことを示した。



西荻グルメレポート
～炭焼・焼きとん酒場～
旨い道



ワンドリンクサービス!
添付のチケットを
ご覧ください



駅前的好立地！美味しくて
これまた感動の安さです！
産地の料理が豊富で
お通しキャベツのサービスも嬉しい(^-^)
店主の人柄に乾杯！！



杉並区西荻南3-8-9 1F
03-6454-2947 ※不定休

