## トラストだより



2013年11月号

株式会社東京トラスト

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

パリコンで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







\*西荻グルメレポート\*

~炭焼・焼きとん酒場~

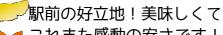
旨い道



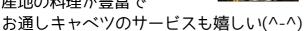
ワンドリンクサーと 添付のチケットを ご覧下さい

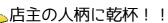






これまた感動の安さです! 産地の料理が豊富で





杉並区西荻南3-8-9 1F 【03-6454-2947 ※不定休

























