



いつもご愛顧ありがとうございます。

Vol.249
2020.11

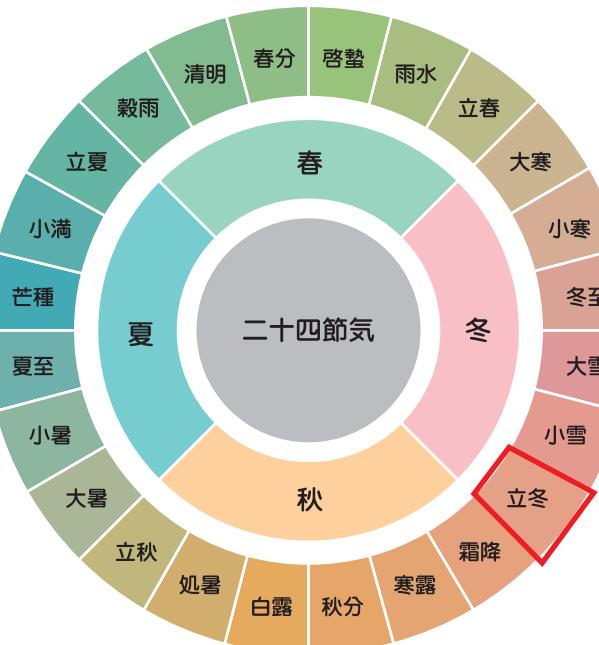
- 発行者／コンクスクラブ事務局
コンクスハウジング
代表取締役 熊井戸美佐夫
- 発行年月日／第249号 2020年11月
HCO-1-249

コンクスクラブ情報発信地 **ハローコンクス** 笑顔が大好き。コンクスハウジング ☎370-0006 高崎市問屋町3-9-5
TEL. 027-370-6670 (代表)

二十四節気「立冬」について

季節の巡りは早いもので、11月上旬は立冬を迎えます。立冬とは二十四節気の一つです。二十四節気とは1年間を24等分したもので、その分割点には季節の名前が付いています。右の図は二十四節気を表したものです。一覧にすると季節の巡りがイメージしやすいですね。

太陰暦を使用していた時代、月の満ち欠けだけを考慮した暦だと季節の間にズレが生じるため、実際の季節を表すために考え出されたのだそうです。二十四節気は太陽の通り道によって算出されるもので、毎年必ず同じ日付になるわけではありません。ちなみに2020年の立冬は11月7日頃で期間は21日頃までになります。立冬の「立」には「始まり」の意味があり、冬への始まり、すなわち昼と夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で一番体調を崩しやすい時期とも言われています。そのため立冬の頃には十分な休息を取り、冬を乗り越えるための準備をする期間とも言われています。では立冬には何を食べたら良いのでしょうか？もちろんバランスの取れた食事と腹八分目が一番ですが、あえて上げれば「冬瓜」がオススメです。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、実は夏が



旬の野菜なのです。名前の由来は、夏に収穫して丸ごと保存すれば冬まで持ち、保存食として重宝されていたことから、この名が付けられたようです。立冬は季節の変わり目で風邪を引きやすい季節もありますので、ビタミンCが豊富な冬瓜はこの季節にぴったりな野菜なんですね。「冬瓜の鶏挽肉のあんかけ」「冬瓜スープ」など美味しいレシピがたくさん出ているので、ネットで検索して作ってみてください。また立冬の頃に旬を迎える食材は、梨、リンゴ、柿、ゴボウ、大根、白菜、ネギ、ショウガ等があります。旬の野菜をたっぷり使ったお鍋や、飲み物を「冷」から「温」へ変えるのも効果的です。

コンクスハウジングのホームページがリニューアルしました

スマホでもストレスなく見ることができるようになりました。シンプルな見やすい構成で、見学会などのイベントやブログなど新しい情報を発信してまいります。是非ご覧ください。



新ホームページはこちら



コンクス・STAFF 今月のつぶやき

11月に入り、だんだんと寒くなっています。寒くなってくると鍋がおいしくなってきますね。私の家でも毎年色々な種類の鍋にチャレンジしています。家族みんなで鍋を囲むと自然と会話が増えて、家族間のコミュニケーションを取れますよね。コロナ禍で、家にいる事がが多いからこそ食事で楽しんでみてはいかがでしょうか。

工事部・一級建築施工管理技士 長谷川 浩之