この日、何の日？

一月二十日ごろ ぬか床の日

昔から「大寒の時期にぬか床を作るとよいぬか床ができる」といわれたことから、1月20日ごろの大寒が「ぬか床」の日。石川県金沢市に事務局のある「全国ぬかづけのもと工業会」が制定しました。ぬか床の品質をよくし、ぬか漬けを広く普及させることを目的として、２０１５年にぬか床の日が登録されました。

ぬか漬けは乳酸菌をはじめ、ビタミンや食物繊維が豊富に摂れる健康食品として見直されています。とくに腸内環境を整える「酪酸菌」が含まれていることで知られ、腸活におすすめの食べものです。最近ではパック入りのぬか床が市販されていて、野菜を入れるだけでぬか漬けが簡単にできると人気です。

定番はキュウリやナス、大根、カブ、ニンジンなど。ほかに、変わり種として、アボカドやミニトマト、ゆで卵、チーズなどもおいしく、ビールやワインのつまみにぴったりです。ミニトマトは湯むきしてから、アボカドは皮をむいてから、ゆで卵は殻をむいてから漬け込むのがポイントです。肉や魚の下味にもぬか漬けを活用できます。

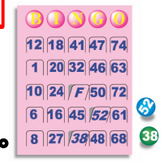
漬物関連の記念日として、7月29日の「福神漬の日」、11月11日の「たくあんの日」のほか、毎月21日は「漬物の日」に制定されています。

1月20日ごろ ぬか床の日

新春福来

日々楽々をご購読の皆さまに恒例のビンゴを始めます。昨年当選されました方、おめでとうございます。今年もお楽しみに！！
今回も、発表数字７個+１個。プラス１個は、新聞の中に掲載いたします。毎回お見逃しなくご覧ください！

景品は好評な『家事お助けセット』



当選数は６人までとさせていただきます。
※ 当選数に達した時点で終了となります
先着順になりますので、お早いご連絡をお願いします。
ビンゴカードは一軒あたり一枚発行のみとさせて頂きます
ビンゴになった方は、事前に弊社にご連絡上、受け取りに来てください。
取置き・郵送・配達等は致しません。ご了承ください。

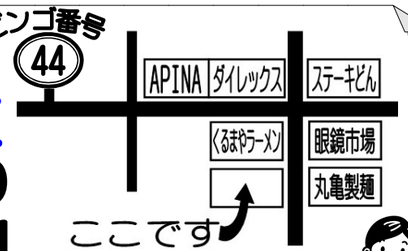
２０２６年
第１回目の数字は・・・

36・53・06・41・07・75・48・?・?・?

お正月企画として
もう２つ発表!!

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
☎０２６７－６７－４１３０
FAX　０２６７－６８－５８３１
E-mail　info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住 所　佐久市岩村田住吉町159-3（佐久I.C東信号横）

ビンゴ番号 44



にこにこ新聞
日々楽々
2026年 1・2月　第136号

「足活」で若返る！

「足活」とは、歩くことを楽しみ、心も体も健康になること。作業療法士の荻野秀一郎さんによると、間違った歩き方をするとけがをしたり体調を崩したりすることがあるのだとか。あらためて、正しい歩き方を学び、足活をはじめたいものです。

まず、歩く前に正しい姿勢の確認から。鏡を見たり、家族にチェックしてもらったりして、正しい姿勢を意識しましょう。足は肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、つま先は進行方向に向けます。あごを軽く引いて胸を張り、顔を上げて目線はまっすぐ遠くに向けましょう。横から見たときに、耳と肩、腰、くるぶしが一直線になっていることを意識するといいでしょう。腰はそらさないようにし、肩の力は抜いて、背筋を伸ばしましょう。

次に、正しい歩き方。正しい姿勢で歩くことで足腰にかかる負担が軽くなり、転倒を予防します。運動効果がアップするのもメリットです。

まず、背筋を伸ばして立ち、足を前に出します。ひざを伸ばし、着地はかかとからを意識。骨盤から足を動かすイメージで足を振り出すのがポイントです。着地したら、重心をかかとからつま先に移しましょう。腰の回転を意識するのがコツです。そして、足の裏全体で体重を移動させ、足の親指のつけ根で地面を蹴るようにして前に進みます。目線は10～15ｍ先に向け、「1、2、1、2」と頭の中でリズムを刻みながら歩くのもポイント。足を前に出すときはふくらはぎを使って、つま先でボールを蹴るイメージで歩きましょう。効率的な足活になる上、足が疲れにくくなります。

歩くスピードについては自分のペースで構いません。早歩きは筋トレ効果が期待できますが、あまり速度を上げすぎると転倒の恐れもあります。歩数についてはシニア女性の場合、１日５９００歩を目安に。ひと昔前は「１日１万歩」といわれていましたが、現在ではそれより少なくても健康効果が得られることがわかっています。

注意したいのが無理をしないことです。雨や風の強い日、気温が低く路面が凍っている日などはけがのリスクが高まります。家の中で足踏みをするだけでも血行がよくなり、代謝がアップします。マンション住まいなどで足音が気になるときは、ヨガマットを敷いて足踏みするといいでしょう。

主婦のつぶやき

献立に迷ったら 野菜が摂れる 鍋料理

献立に迷ったら鍋料理と決めています。白菜や春菊、ネギなど野菜がたっぷり食べられるし、準備が簡単。食卓で煮ながら食べるので、調理時間も短縮できます。ただ、子どもたちはあまり鍋料理は好きではないよう。そこで、カレー鍋やトマト鍋、チーズ鍋など洋風もよく作ります。（美香さん／45歳）