

わたくし日和

平成二十年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。このニュースレターというか「わたくし日和」を作成し、みなさんにお配りするようになってからいつのまにやら一年が経ちます。最初の頃の目的はマルエムプロパンのことを皆さんにもっと知ってもらいたい、プロパンガスのことも多少知ってもらいたいという気持ちではじめたのですが、一年が経ち、その目的に沿うようなものになっているのかどうか・・・ま、まあ難しいことは抜きにしてお

客さんとマルエムとの「コミュニケーションの道具となればそれで十分です」、読み終ったわたくし日和をメモ用紙として使うのもその人の自由。作っているわたくしも楽しみながら気楽に続けていけたらなあと考えています。「お客さんにわたくし日和を手渡すときに一言、「読んでるよ、これ。」と言われるのが一番うれしいです。そう言って頂けるとちは続けていきたいなあとおもいますので今後よろしくお願いします。

お元気ですか？

お耳を拝借

LPガスってなあに？
LPガスとは「Liquefied Petroleum Gas」(井の液化石油ガスの略称で、一般的に頭文字をとってLPガスと呼ばれています。LPガスは炭素と水素の化合物で、プロパンとブタンの二種類がありますが、一般家庭用で使われているのはプロパンでプロパンガスとも呼ばれています。また、LPガスは容積が小さい液体の状態で貯蔵、配達され、使用時には気体で消費されます。たとえば、プロパン10kgが気化すると約4.82m³と

なります(数値は気温などにより若干異なります)。液体から気体になるとき、体積はおよそ2500倍に増加します。

(使用上の留意点)

LPガスがガス漏れすると空気より重いので、床面などの低いところに滞留します。そのため、LPガスのガス漏れ警報器は部屋や台所などの低いところに設置します。

(LPガスと都市ガス)

都市ガスには地域によってさまざまな種類のガスがあり、同一のガス設備や器具が使用できない場合がありますので。転居などの際には注意が必要です。が、家庭用LPガスは、日本全国いずれの地域においても同じ設備や器具を使用することができます。

(安全・安心なエネルギー)
LPガス事故は昭和六十

一年から官民あげての安全器具設置の普及に取り組んだ結果、10年で約10分の1に減少し、現在では都市ガスとともに安心して使える安全なエネルギーとなっています。しかし、ガス漏れ時、災害時の対応や不完全燃焼の防止策等(屋内燃焼器具等)、常日頃から心がけておく必要があります。

(地球に優しいってほんとう？)

LPガスは酸性雨の原因となるSOx(硫酸酸化物)の排出がほとんどないことと併せて、地球温暖化の原因といわれている二酸化炭素の排出量も少ない地球に大変優しいクリーンなエネルギーです。



お財布も、ちょっと贅沢

これだけガソリン代が上昇すると買い物に車を使うのも考えてしまいますね。『NHK家計診断おすすぬ悠々ライフ』(NHK経済・社会情報番組編集/講談社)に、「エコドライブ

ぶ」で月1万5千円の節約が可能」という記事がありました。エコドライブを心がけるだけで燃費を約40%もアップできるそうですよ。

「エコドライブのポイント」

◆発進時はゆっくりと

ガソリン消費が最も多いのは発進時なのでアクセルはフワリと踏みましょう。目安は最初の5秒で時速20キロ。これだけで11%程度燃費が改善するそうです。

◆車間距離を十分とる

車間距離に余裕があると、前の車のスピードに合わせて加減速し

エコドライブでガソリン高を乗り切る

今日からエコドライブ宣言!



なくてすみます。また、同じ速度

なら高めのギアで走行するほうが燃費がよくなります。

【エンジンブレーキを活用】

早めにアクセルを放してエンジンブレーキを利用し、ゆっくり減速します。これで2%ほど燃費が改善するようです。

ほかに、タイヤの空気圧を調節する、カーエアコンをこまめに調節する、不要な荷物を降ろして車体を軽くするなどの細かいチェックが燃費の向上につながります。エコドライブはCO2の排出量削減にも大いに役立ちます。節約と温暖化防止への協力を兼ねてエコドライブを始めませんか。

からだも贅沢

酒は天の美禄なり。少のめば陽氣を助け、血氣をやはらげ、食氣をめぐらし、愁(うれい)を去り、興を発して、甚

人に益あり。(中略)多くのめば、天の美禄を以、却て身をほろぼす也。(養生訓 卷第四下より)

【意味】お酒は天から与えられたごほうびです。ほどよく飲めば陽気になり、消化を助け、心配事から開放され、やる気が起きます。しかし多すぎれば害になり、せつかくの天からのごほうびも台無しです。

女性はもともとアルコールの害を受けやすい体質であることをご存知でしたか。飲酒機会が増えたことで女性のアルコール依存症が増加しているようですが、一般的に男性より女性のほうが短期間で依存症や肝障害を起しやすいのだとか。男性の場合、飲み始めてから約20年

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

でアルコール依存症になると言われていますが、女性の依存症の約30%が5年未満で発症しているそうです。理由として考えられるのは女性ホルモンがアルコールの分解を阻害するため。30歳を過ぎてから、または閉経後にお酒が強くなったという女性がいま

すが、これはエストロゲンという体内の女性ホルモンが減っているからという説もあります。いくらお酒が強い女性でも、男性と同じ量を飲んだとき、女性のほうがお酒の悪影響を受けやすいことは覚えておいたほうがよさそうですね。



一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない
映画「フォレスト・ガンプ」より

一粒のシヨコラ

恩返しはいつか返さねば

本

当に困ったときに親切に
されるところに染みてあり
がたいものです。しかし、

助けられた本人に恩を返すのは、
タイミングや何やらで案外難しいも
の。「ありがとう」の言葉だけでは尽
くせない恩を、どう返せばいいので
しょう。

困っている人に出会ったら、自分
が受けた恩を思い出してその人に親
切にする。これを「恩送り」といいま
す。本人に恩を返すのは難しくても、
恩送りならどうでしょう。恩を受け
た人からまた別の人へ次々と感謝の
気持ちが伝わって、広がっていく。世
間の人がみんなで恩送りをすれば、
毎日のニュースで見聞きする悲しい
事件も少しは減って、今より心豊か
な世の中になるでしょう。

世間ばかりではありません。身近
な家族の間でこそ恩送りが大事な
のではと思います。けれど、恩送りが一

番ないがしろにされているのは家族
間かもしれない。

主婦は毎日、家族のためにあれこ
れと心を砕いて世話を焼きます。そ
れなのに相手は感謝するでもなく、
それが当然のような態度。それなら
まだましで、子供からは「余計なこと
を」と言われ、「こんなにしてやって
いるのに!」とがっかりすることさ
えありますね。思いやりでしたこと
が、相手にとっては恩の押し売りに
なっているのでしょうか。せっかくな
の親切をうとましがられ、お互いに
恨みがましい気持ちになったのでは
恩送りのどころではありません。

し

かし、ちょっと
見方を変えてみ
れば何でも恩送
りの気持ちに通じるように
思います。自分も周りの思いやりを
気づかないまま、今までたくましく

人から恩を受けてきたはず。今、
「家族のために」と思っていること
が、実はその恩送りのだとしたらどう
でしょう。そう考えると、「してやっ
ている」いう気持ちから少し開放さ
れませんか。

家では「ゴロゴロしているだけの夫
も、ちっとも言うことを聞かない子
供たちも、少々ソリが合わない姑も、
外では案外、人様の役に立っている
ものです。自分が送った恩はそう
やって我が家を飛び出し、回りま
わっていくのでしょうか。あなたを助
けてくれた人にも間接的な恩返し
ができるでしょう。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

新じゃがいも で食材の旨みを味わう

ゴルフボール大の大きさの「新じゃが」が出回るのは3~4月頃。水分が多くて皮が薄く、味はあっさりしています。加熱してもこわれないビタミンCが豊富で、フランスでは「ポシム・デ・トール(畑のリンゴ)」の異名をもつほどです。また、「カリウムの王様」とも呼ばれるほどカリウムの含有が多く、腸内をきれいにする食物繊維も含んでいます。カリウムは体内でナトリウムを体外に出す働きがあり、高血圧を予防する効果が期待できますし、エネルギー量はご飯の約半分なのでダイエットメニューにも上手に取り入れたい食材ですね。選ぶときは凹凸が少なく形の良いものを。皮が薄くてツルリとしているものがベストです。緑がかかったものは避けましょう。有毒物質「ソラニン」生成と発芽を防ぐため、光の当たらない風通しの良い場所に保存します。



4月の賢者レシピ

新じゃがのごま煮

体の酸化を
予防する
アルカリ性
食品

凹凸が少なく
皮が薄く
つるりとしている
ものを選ぶ

肉や魚など
酸性食品の
つけあわせに
最適

◆材料(4人分)

- ・新じゃがいも: 500g
- ・鶏もも肉(大): 1枚
- ・にんじん: 150g
- ・絹さや: 20g
- ・だし: 2と1/2カップ
- ・すりごま(白): 大さじ2
- ・サラダ油: 大さじ1と1/2
- ・砂糖・しょうゆ: 各大さじ3

★作り方

① 新じゃがいもは皮をむいて二つから四つ割りにし、水でサツと洗う



② にんじんは一口大の乱切りに。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。鶏もも肉は一口大に切る

③ 鍋にサラダ油を熱し、中火で鶏肉をいためる。肉の表面全体が白っぽくなったら、にんじん、新じゃがいもを加えていためる。油が回ったらだしを加えて煮て、アクを取る

④ ③に落としぶたをして12分ほど煮たら、砂糖、しょうゆを加える。煮汁の量が3分の1くらいになったら絹さやを加えて1~2分間煮る。すりごまを加えて火を止める



どっさの流儀

引越しの「ご挨拶」

近頃は引越しの「ご挨拶をしない人が増え、おとなりさんがいつの間にかいなくなっていたとか、となりに誰が越してきたのか知らない」ということが少なくないようです。引越しとなれば荷物の運搬などで近所には少なからず迷惑をかけていますし、引越しの「ご挨拶をされれば先方も悪い気はしないでしょう。スムーズに引越しをすませ、新居での生活を快適にするためにも、「ご近所にはひと言「ご挨拶しておきたいものです。」

旧居の周りには、引越しの当日から二日前くらいに「引越すことになりました。作業中なにかとご迷惑をおかけします」と挨拶します。粗品などの用意は必要ありません。

新居で挨拶する先は、昔から「向かい三軒両隣」といいます。集合住宅の場合は、これに上下階の部屋と管理人宅を加えます。

ただし、新居が社宅の場合はもう少し気を配ったほうがよさそうです。引越しが決まった時点になにかと話題になっているかもしれないので、できれば全部の部屋に挨拶しておいたほうが無難です。

持参する品はタオル、石けん、砂糖などが定番です。留守宅にはメモを添えて郵便受けなどに入れておけるよう、かぎはらずに日持ちするものをおすすめです。

編集後記

毎回、「四季の養生訓」をこのわたし日和に載せていながら不養生な生活を続けています。3月の養生訓にも「欲張って食べすぎるのは良くないよ」という意味のことがあったと思います。ダメなんです。バイキング形式というか最近ではオシャレにbuff・エスタイルとも呼ぶようですが、「食べ放題」のお店に行くと腹八分目で帰ってくるなんて私にはありえない話です。贅沢すぎます。学生時代は焼肉食べ放題の店に行くときは毎回、動けなくなるまで食べまくってました。その癖がいまだに残っていて食べ放題のお店に行くくとスイッチが入ってしまうようです。先日も家族で出かけた先でおいしい食べ放題のお店を見つけ、もうひとくち、もうひとくちと食べているうちに下を見ることがさえ困難なくらい食べ過ぎてしまいました。夫婦そろって。いつだったか、ダイエット中！みたいなことを書いたこともありましたが、あれは何だったんだろう、もう記憶のはるかかなたの出来事です。



有限会社マルエムフロパン
神奈川県大和市上草柳533
電話046-261-3866
FAX046-263-9205

来月も
おたのしみに！

