

# わたし日和

平成二十年十月号

こんにちは、メタボリック予備軍（もしくは正規軍）の佐藤昭です。玄米食を続け（夜だけですが）数ヶ月がたちますが、へっこんだとか、でっぱったとか目に見える変化がありません。

夏場に思いつきり汗をかきたくなくて日が昇る頃に起きだして2〜3週間、ショッキングをしていたのですが8月後半の天候不順をきっかけに普段の生活にもどってしまいました。まだ太陽

が昇ったばかりの頃に起きだして1時間ほど大汗をかいて家にもどり、濡れて重くなったシャツを脱いで「おー、たっぷり出たな」と朝の成果に満足し、冷蔵庫で冷やしておいた水を「クコク飲み、「新陳代謝、新陳代謝」と独り言を言いながらザブツとシャワーを浴びてスッキリするとなんだかそれだけでその日一日が

いい日になるようなそんな気がしてくるものです。こ

うやって文章に書くとなんだかとても健康的なことをしていたような気になってきてまた早起きして大汗をかきに行きたくなってきました。気のせいかこのところ、体調不良という日がなかったような気もするし、また走ろうかなー。



お元気ですか？

## お耳を拝借

秋といえば味覚の秋ですね、先日の夕飯時に「クレヨンしんちゃん」という子どもアニメを見ていたときのことですが主人公の園児がお隣からおすそ分けでいただいた秋の味覚の王者マツタケを一人でこっそり食べてしまい、その家族はマツタケご飯のマツタケ抜きを食べる羽目になってしまったという非常に悲しいお話だったので、アニメを見ている間じゅう本気で主人公の園児を怒っている大人気ない自分に気がついてしまいました。気がついたといえ、もうけっこうな年齢になるというのにマツタケを食べたのは一度だけ。毎年マツタケと出会う機会をうかがっているのですがなかなかマツタケさんとは出会うこと

が出来ません。まあ、そういうお店に行ってもそれなりの御代を払えばいいことなんでしょーけど……。そういう悲しい話を書くかと思っただけではなく、秋の楽しみの一つである栗拾いを子どもと3人で近所でした。ランキング的には若干低くなりませんがこちらも秋の味覚ですね！

空き家になっている家の庭に大きな栗の木があって栗ドロポアの雰囲気を楽しみながら栗を拾ってきました。（大家さん了承のもと）その栗の大きくて甘くておいしかったことといったらもう！ 相当、蚊にくわれ、栗のイガイガにもやられました。「わんぱくでもいい、たくましく育ててほしい」そう願う秋のひとつときでした。

# お財布も、ちょっと贅沢

このところ大手クレ

ジットカード各社がポ

イントの特典を見直し

ています。交換比率を

下げたりポイント付与

をやめたりで、従来ほ

どの特典が得られなく

なっているカードもあ

ります。お手持ち

のクレジットカード

の特典を見直し

て、不要なものは

処分する良いきっ

かけかもしれません。

まず見直したいのは年会

費のかかるカードです。年

会費以上の特典が得られる

カードはさておき、基本は

年会費無料のカードを残す

ほうが賢明でしょう。

次は特典です。特典は

カードによって異なるの

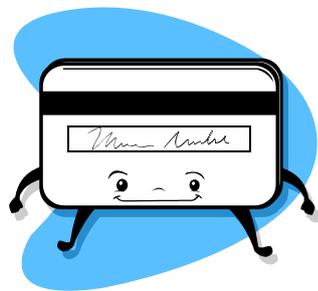
で、場面によって使い分け

ている人が多いようです。

ガソリン代や利用代金の値引き

はともかく、ポイント還元率の高

## クレジットカードの **ポイント特典を見直す**



**ポクを使うなら  
賢く利用してね!**

さやマイルへの移行までを考え  
て利用している場合は、特典規約  
を再確認してみましょう。

規約の変更によってあまり  
メリットが感じられないな  
ら、ポイントが貯まりやす  
いメインカードを1枚決  
め、サブカードとして「ガソ  
リン値引き」「飲食店での値  
引き」など特典で使い分け  
るだけでも、適当に使うよ  
りお得です。

手持ちのクレジットカード  
を整理したら、あとはい  
かに効率良くポイントが貯  
まるかの研究をしておきた  
いものです。特典は利用し  
てこそ「特典」です。次回は  
そのへんを詳しくみていきま  
しょう。

# からだも贅沢

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心に

かけて、水をそそぎ土をかひ、肥をし、

虫を去て、よく養ひ、其さかえを悦

び、衰へをうれふ。草木は至りて軽

し。わが身は至りて重し。(養生訓

巻第一 総論上より)

【意味】庭に草木を植えて、いつも  
注意して育てている人は、草木の成  
長を見て楽しみ、枯れ衰えていくの  
を悲しみます。植物が枯れていくの  
は悲しいけれど、自分の体が衰弱す  
るのはもっと悲しいものです。

動物を飼ったり植物を育てたり  
するのは心の癒しであり、同時に  
命の大切さを知ることでもあるで  
しょう。人間の言葉を持たないも  
のたちが発する「言葉以外のメッ  
セージ」を受け取れなければ、小さな命  
が失われてしまうかもしれません。  
言葉を持たない点でいえば私たちの

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

体も同じです。具体的な痛みや症状に  
は対処するものの、何となくの不調は  
放っておきがちで、ましてやひそかに  
進行している病気にはなかなか気づけ  
ません。自分で自分の体に注意してお  
かないと、「言葉以外のメッセージ」を  
見逃してしまうでしょう。

人生八十年といいますが、自分  
で計画して自分で行動できる時  
間は八十年ありません。そう考  
えれば、注意深く草木を育てるよ  
うに自分の体に注意を向けてみ  
る大切さが身にしみますね。例え  
ば慢性化している肩こりにも必  
ず原因があります。だましまし  
でその場をしのごうではなく、少  
しでも状態を良くしようという心が  
けるのが「養生」でしょう。



# 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

## 手紙日和

### 届

「届く」という言葉には、「ある場所に達する。物が着く。行き届く」のほか、「願いたい事がかなう。気持ちが届く」という意味があります。「祈りが届く」「誠意が届く」「こんなふうにも使われますね。郵便受けに届けられた便りが微笑みを誘うのは、「手紙」という形のまごころが届くからなのかもしれません。

さて、もう嬉しさはわかっていても、いざ自分で書くこととおっくうになるもの手紙の特徴です。今はメールやケータイでいくらでもコミュニケーションできるのですが、「わざわざ手紙なんて」とは思いますが、季節は晩秋です。冴え冴えとした月夜に懐かしい人の顔を思い浮かべてペンを執る……。秋の夜長は手紙日和です。

まめに手紙を書く人いわく、「手紙

は気まぐれ」とのこと。特別な用事になくとも、ふと心に浮かんだ人に「何となく書いてみようかな」と思うのだそうです。「道端で南天の実を見たら、あなたのことを思い出しました」とか、「こんな本を読みました」とか、「久しぶりに会いたいね」とか、内容は本当に他愛もないことばかり。そして時々、もう会えない人にも手紙を書くそうです。

忘れられない思い出。言えなかった言葉。今の自分のこと。そして、誰にも言えずずっと胸にしまっている秘密。胸に広がる想いをそのままペンと紙にたくし、天国の住人に届ける。亡くなった人への手紙は自分のために書くのだそうです。

### 時

間のあるときは、ちょっとした文章に季節を添えてみるのとか。庭先に咲いている小さな花を押し花にしてささやかなお見舞いにしたり、紅葉や銀杏の落ち葉と一緒に届けてみたり。

親しい人へ送るときは、便箋にい

つも自分が使っている香水をひと吹きすることもあるそうです。受け取った相手が封を開けた瞬間、言葉よりも先に届く香りで自分を思い出してくれたらいいなと、そんな気持ちを込めているそうです。

そういえば、「届く」の古形を「すく」といいます。意味は「届く」と同じですが、もうひとつ「届く・続ける」という意味もあるようです。手紙はめったに会えない大切な人との親交を深め、交流を続けていく架け橋にもなってくれるのでしようね。

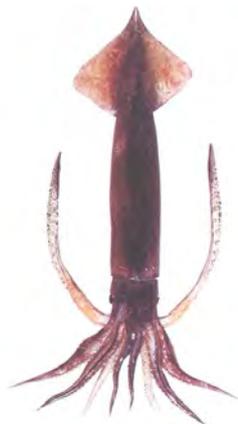


# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## スルメイカ で、ストレス解消！

スルメイカの旬は春から晩秋です。加熱調理はもちろん、刺身や塩辛などでもおいしくいただけます。低カロリーで良質のたんぱく質を含んでいるので、ダイエット中の方は上手にメニューに取り入れたい食材ですね。女性にとってうれしいのは、更年期障害を予防し、頭痛や冷え性の改善に役立つビタミンEや、免疫力を上げる働きをする亜鉛を豊富に含んでいること。他にも、血中のコレステロール値を下げて血圧の上昇を抑制するタウリンも豊富です。ただし、プリン体が多いので尿酸値の高い人は食べ過ぎに注意しましょう。加熱し過ぎると固くなってしまいますので、調理の際は火の通り過ぎに気をつけて。また日持ちはしないので、冷蔵庫に入れて1~2日で食べきりましょう。



10月の賢者レシピ

## アサリとイカのトマト煮

冷凍品なら  
茶褐色を選ぶ

尿酸値の  
高い人は  
食べ過ぎ注意

調理法を  
問わない  
ヘルシー食材

### ◆ 材料 (2人分)

- ・アサリ：1パック
- ・イカ (スルメイカ)：1杯
- ・トマト：2個
- ・ズッキーニ：1本
- ・ニンニク (みじん切り)：大さじ2
- ・オリーブオイル：大さじ2
- ・塩・コショウ：各少々

### ◆ 作り方

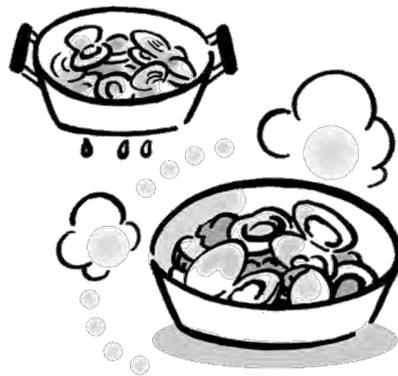
- ① アサリは塩水につけ、砂出しをしておく
- ② イカは内臓を抜いて軟骨を取り、1cm幅の輪切り。足は2本ずつ切る
- ③ ニンニクはみじん切り、ズッキーニは1cm幅の輪切り、トマトはザク切りにする

砂出しがおいしさのポイントですよ！

- ④ ニンニクとオリーブオイルを鍋に入れ、弱火にかける。香りが出たら強火にし、ズッキーニを入れ、塩・コショウを少々して炒める

- ⑤ イカを入れてサッと炒め、トマトを入れてサッと炒めたら火を弱め、ふたをして15分程煮る

- ⑥ 最後にアサリを入れてふたをし、アサリが開いたら出来上がり！



## どっさの流儀

### 求人応募メールのマナー①

近年、メールでの求人応募が増えました。多数の応募者の中で効果的に自分をアピールするには、メールマナーの基本を押さえた社会人らしい応募メールが不可欠です。仕事を依頼したくなる応募メールとはどのようなものでしょう。まずは応募前の問い合わせメールに関するマナーです。

メールでの問い合わせを気楽に考えている人がいますが、実はこの段階から応募が始まっていると思ったほうがいいでしょう。

#### ■応募前の質問は明確に

担当者がもっとも困る問い合わせメールは、「仕事内容について教えてください」だそうです。知りたいことを明確に伝えないと求める回答が得られないだけでなく、社会人としての評価もマイナスになってしまいます。また、会社のホームページや求人情報を読めば分かることを質問するのも避けたいものです。

#### ■相談メールにならないように

問い合わせのつもりが、「こんな私でも大丈夫でしょうか」と就職相談になってしまう人がいるようです。電話に比べメールは気安くなりがちですが、問い合わせメールでもきちんと名前を名乗り、常識ある内容で好感度を上げておきましょう。

## 編集後記

突然ですが血液型占いか信じますか？なんだかそういう本がブームになっているようですね。実は私は最近まで自分の血液型を知らなかったのです。というのも子どもの頃に健康診断とかに連れて行ってもらえなかったんでしょね母子手帳の「子どもの血液型」の欄は空欄のままで成長したその後もお注射キライ症候群にかかったまま大人になってしまい注射はあえて避けてきました。友人からはたいてい「O型でしよう？」と言われてたり、兄弟はみなO型なので自分でもきっとO型だろうと思っていました。性格も、おおざっぱだし。一昨年そんな私にもいよいよ年貢の納め時が訪れました。人間ドックに行ったのですが血液検査という血も凍るような検査項目があることを知らなかった私は「聞いてないよー」と心の中で叫び続けましたが医者はいいい血管してるねー」と、言いおわらないうちにブスッと、しかも二発も！！危うく気を失うところでしたが何とか持ちこたえた結果は、A型。いままでの大雑把でだらしない性格はなんだったんだろーと反省しO型改めA型的な几帳面な性格に生まれ変わりました。私の場合は血液型性格診断は自己暗示の部分が強いやうな。A型でよかったかも。

来月も  
おたのしみに！



『おかげさまで創立46周年  
LPガス・水周りリフォーム』  
有限会社 マルエムプロパン  
〒242-0029神奈川県大和市上草柳533  
連絡先 TEL046-261-3866  
FAX046-263-9205