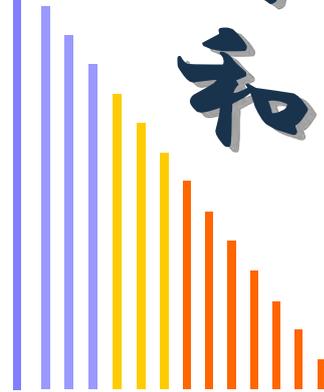


エネルギーの贅沢だより

# わたし日和

平成二十年十二月号



こんにちは、マルエムプロパ  
ンの佐藤昭です。今回はガス  
の価格について整理してみ  
ます。

ここ数ヶ月の原油価格の  
激しい動きにほぼ連動する  
ように、LPGガスの卸価格も  
急上昇していました。が世界  
的な景気の悪化に伴い、原油  
価格が落ち着きをみせ、LPG  
ガスもあとを追いかけるよ  
うな値動きになっています。  
8月・9月にガスの卸売り価  
格が、過去に例がないくらい  
の高値になり、他社がいつせ

いにガス単価の値上げに踏

み切るなか、マルエムプロパ  
ンではギリギリまで様子を  
見、この夏、値上げすること  
なく何とか乗り切ることが  
できました。先行きの不透明  
感があります。今後の卸売  
価格の動き次第ではお客さ  
んに還元すべく、ガスの値下  
げも検討できるようになる  
かもしれません。下の表は石  
油情報センターが公表して  
いる神奈川県LPGガスの  
価格です。参考にしていただ  
くために載せてみました。

で、ぜひうちの請求書・ガス

検針伝票と比較してみてください。  
また、近年、根拠のない安い  
価格を提示され、LPGガスの  
悪質な勧誘で被害にあわれ  
ている方が増えています。安  
易に委任状などにサイン・押  
印してしまうと、大きなトラ  
ブルに巻き込まれますので、  
訪問・電話勧誘を受けたら、  
はっきりと断りましょう！  
サイン・押印する前に、弊社  
までご連絡ください。

お元気ですか？

## 液化石油ガス価格分布状況

関東経済産業局管内 (3)

(平成20年10月末現在)

県地域	基本料金		家庭用小売販売価格 (消費税込み)							
	最高値	最低値	5 m <sup>3</sup>		10 m <sup>3</sup>		20 m <sup>3</sup>			
			最高値	最低値	最高値	最低値	最高値	最低値		
神奈川県	2,410	1,500	5,720	3,670	9,340	5,670	6,724	16,580	9,550	11,677
横浜北	-	-	4,829	4,040	7,717	6,405	6,891	13,335	10,815	11,680
横浜南	2,100	1,500	5,720	3,911	9,340	6,100	6,885	16,580	11,070	12,140
横浜中央	1,890	1,575	4,672	3,890	8,232	6,195	7,017	16,464	10,720	12,639
湘南	2,410	1,500	5,482	3,930	8,410	6,195	6,762	14,227	10,550	11,685
県央	1,890	1,575	4,560	3,675	7,350	5,775	6,471	12,910	9,975	11,161
西湘	1,950	1,522	4,700	3,910	7,500	6,300	6,871	12,800	11,077	11,817

# お財布も、ちょっと贅沢

月々の経費の中で一番かさむのは「食費」というご家庭は多いでしょう。食費の節約には一週間に一度程度のまとめ買いがおすすです。無駄のないまとめ買いで食費をスリムにする「コツ」を一案内しましょう。

## ①お金は予算分だけ持っていく

一ヶ月の食費から換算して一週間分の食費を決め、お財布にその分だけを入れて買い物に出かけます。余分があれば緩むのがお財布のひも。無駄な買い物をしないためには、必要以上のお金を持って出ないのが一番です。

## ②買い物は献立を決めずに

買い物に行く前に献立を決めると、それに合わせて食材を揃えなければいけません。今夜は

## まとめ買いで食費の節約



保存方法も工夫して・・・

せたいところですが、週に一度のまとめ買いなので、より良いもの・より安いものを求めて何軒か回りたいたいものです。広告などで事前の特売チェックは欠かせませんね。

## ④家に帰ったらすぐ保存

せっかくなのでまとめ買いが無駄にならないよう、家に帰ったらすぐに保存しましょう。小分け冷凍、湯がいて冷凍など、食材にあわせた方法で手早く保存します。

## ③店は何軒か回る

スーパーに行くだけ、たとえば牛肉が高くて買ってしまつてしまう。基本の食材にたんぱく質や野菜を加え、買った食材のなかで献立を考えるクセをつけましょう。

# からだも贅沢

病ある人、養生の道をば、かたく慎しみて、病をば、うれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、氣ふさがりて病くはゝる。(養生訓 巻第六より)

【意味】養生の道を守っていれば、健康について悩まずに暮らすことができます。悩みのある生活は病気を招くものです。

親の病気をきっかけに健康に目覚めた知人がいます。彼はまだ二十代ですが、最近の口ぐせは「健康一番」です。

身近な人が病気になると、改めて自分の健康を考えるものです。人生八十年として、自分の足で好きな場所に出かけ、好きなことができるのはあと何年か……。こんなふうに逆算してみると、楽しい人生を過ごすには気力と体力の充実がいかに重要か身にしみて

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

す。同時に、時間には限りがあることも思い知らされます。だから「健康一番」なのでしょう。

とはいえ、健康管理に努めても病気になってしまうこともあります。冒頭の『養生訓』にはこんな続きがあります。

「万が一、養生を心がけていても病気になる、帰らぬ人となってしまったら、それが運命だったと思えばいい。運命を嘆いても仕方のないことだ」

先のことは誰にも分かりませんが、健康について思い悩むより、少しでも長く好きなことをしていられるように何か行動してみる。これが「健康一番」への道だろうと思います。



# 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

## 「年相応」な映画

**フ** アクションがポータレス  
になり、二十代も四十代  
も同じような服装をする

ようになりました。ヘアスタイルや  
メイクにも年代の差がありません。  
とくに四十歳以降の女性は、ひと昔  
前に比べてとても見た目が若くなっ  
たように思います。

若くなったのは見た目だけではあ  
りません。ある程度の年齢なのに言  
葉遣いや行動がまるで二十代のお  
な人や、とてもお子さんがいるとは  
思えない生活をしているお母さんた  
ちもいます。

年齢にとらわれず好きなファッ  
ションを楽しみ、母や妻でありなが  
らも女性としての人生を謳歌する。  
もちろん「やりすぎ」は反感を買いま  
すが、明らかに昔より許されること  
が多くなった現代の女性は、年代や  
立場にかかわらず「もっと若く」  
「もっとかわいく」「もっと綺麗に」

**今** ときの40歳の女性の精神  
年齢は27歳くらいだそう  
です。50歳の女性でも35

歳くらいだとか。そうやって考えれ  
ば、ファッションに限らず言動まで  
も実年齢より若いのは当然かもしれ  
ません。

しかし、たとえ見た目が二十代で  
も実年齢が二十代に戻ることはあり  
ません。「若々しさ」と「若作り」は  
確実に違います。見た目だけが若く  
ても、本当の二十代が持っていない  
何かを内面に秘めていなければ、見  
た目の若さが魅力になりません。む  
しろ、人としての品を疑われてしま  
うこともあるでしょう。

例えば仕事でミスをしたとき。二  
十代なら「すみません」でも許される  
かもしれません。けれど四十代の女  
性がべこりと頭を下げて「すみませ  
んでした」では、内面の貧しさをア  
ピールするだけです。大人の女性な

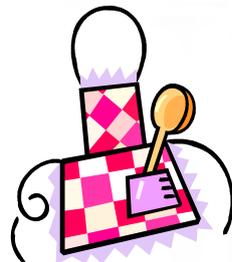
ら、「申し訳ございませんでした」と  
その場にふさわしい言葉遣いができ  
て当たり前だと周囲は見ています。  
ちょっとした受け答えやものの見  
方に、それまで積んできたキャリア  
がにじみ出ます。見た目は若くても、  
内面には年相応の落ち着きがある。  
そんな女性はとてもチャーミング  
で、周囲から自然と尊重されるで  
しょう。それが大人の女性の余裕で  
あり、二十代にはない魅力です。二十  
代に見えるより、二十代の女の子が  
憧れるような年上の女性。そのへん  
を狙ったほうが女っぷりが上がるよ  
うに思います。



# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

## 鶏ムネ肉 で、お肌プルプル！



クリスマスといえば本来は七面鳥ですが、欧米のような大型オープンが普及していない日本では鶏料理でクリスマスを祝うのが一般的です。鶏肉のなかでも比較的安価なムネ肉は家計の味方。高たんぱくで低カロリーなのもうれしいですね。また、鶏ムネ肉に豊富に含まれるビタミンBの仲間「ナイアシン」はお肌に潤いを与えてくれます。脂が少ない分、加熱によるパサつきが気になりますが、砂糖をまぶすと柔らかくジューシーに仕上がるとか。砂糖には保水力があるので肉汁が逃げないそうです。今回ご紹介する「はさみ焼き」は簡単なのに見た目が豪華で、ほうれん草やチーズのおかげで舌触り良く仕上がります。クリスマスのテーブルをにぎやかにしてくれる一品ですよ。



12月の賢者レシピ

## 鶏ムネ肉のはさみ焼き

高たんぱく  
低カロリーで  
家計と健康の  
味方

ムネ肉100gで  
1日に必要な  
ナイアシンを  
ほぼ摂取

砂糖をまぶすと  
ジューシーに  
仕上がる

### ◆ 材料 (2人分)

- ・鶏ムネ肉：2枚
- ・ほうれん草：1/2束
- ・ピザ用チーズ：大さじ4
- ・にんにく：1かけ
- ・塩・こしょう：各適宜
- ・オリーブ油：大さじ1

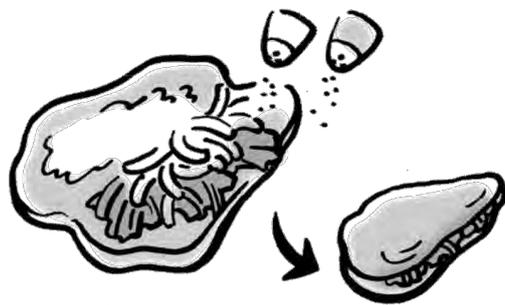
### <ソース>

- ・マヨネーズ：大さじ2
- ・牛乳：大さじ1
- ・和辛子：小さじ1/2~1

### ◆ 作り方

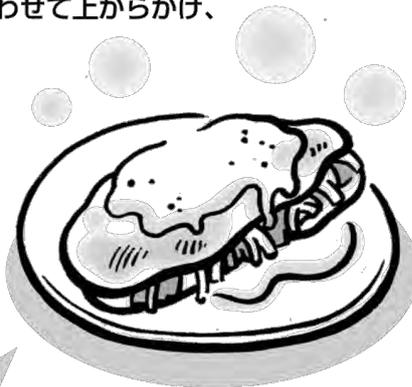
① ほうれん草は塩を加えた熱湯でサッと茹でて水にとり、水気を絞って2~3cm長さに切る。

② 鶏ムネ肉は厚みを半分にするように開き、おろしにんにくを塗る。片面にほうれん草、ピザ用チーズをのせ、塩、こしょうを振って閉じる



③ フライパンを熱してオリーブ油を入れ、②の鶏肉を皮目から入れて中火で焼く。焼き色がついたら返してふたをし、弱めの中火で焼く

④ 焼き上がったら器に盛り、ソースの材料を混ぜ合わせて上からかけ、こしょうをふる



# どっさの流儀

## 夫の実家に帰省するとき

年に数回だとしても、夫の実家や親戚付き合いは大切にしたいものです。お互いに気持ち良く過ごせるよう、ちょっとした気遣いを忘れないようにしましょう。

【お土産】 地元の名産品やお菓子など、家族みんなで食べられるものが無難です。夫の兄弟夫婦が同居しているなら、日頃の感謝を込めてお嫁さんにプレゼントを持っていくと喜ばれるでしょう。

【家事の手伝い】 エプロンを持参して、積極的にお手伝いをしたいものです。ただし、その家にはその家のやり方があります。お姑さんやお嫁さんを立て、小さなことでも確認するくらいのほうが角がたたないでしょう。

【滞在費】 生活人数が増えればお金も余計にかかります。「お世話になります」の気持ちで滞在費を渡すなら、1日3千円×滞在日数。最低1万円以上が目安のようです。他人行儀を嫌がる家なら、帰る際に「お世話になりました。みなさんでおいしいものでも」と、お礼の意味で渡してみましよう。

【帰宅後のお礼】 帰宅したら、無事に着いた連絡も兼ねてお礼の電話をしましょう。この電話はとても重要です。「親しき仲にも礼儀ありの心を忘れないうちにしたいものですね。」

## 編集後記

最近辞書を買いました。と言っても特別なものではなく、ごく普通に売っている二千円くらいの国語辞典です。この辞書を買う前は電子辞書を使っていました。手帳くらいの大きさで見た感じは大きめの電卓みたいですが、電子辞書を使っている方も多いと思います。その手帳ほどの大きさのなかに国語辞典だけでなく漢和辞典や、古語辞典、英和辞典に和英・英英辞典などきつと一生、使わないであろうもので約100冊分くらいの辞書のデータが搭載されているとても素敵な機械を使っていたのですが何年使ってもなかなかしっくりと手になじみません。何度同じ単語を引いてもいつも「はじめまして」という感覚で頭に入らないような気がして。デジタル世代のはずなんです。新しく買った昔ながらの辞書のほうがやっぱり引いてて楽しいです。引いた単語に線を引いたり、手垢で汚れたりしてだんだん「オレの辞書」になっていく様子はなんかいいものです。電子辞書は持ち歩くのにも便利だと思うのですがあいにく辞書を持ち歩くような仕事はしていませんので。私にとっては辞書はやっぱり本のほうがいいみたいです。この辞書を大事によこしていただくつもりです。

『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

来月も  
おたのしみに！

