

お財布も、ちょっと贅沢

クレジットカードの一括払いには金利が付きません。しかしポイントには付きません。近頃の賢い消費者は「クレジットカードの一括払い」がお得なことをよく知っているようで、

上手にポイントを貯めて二次利用しているご家庭も多いでしょう。しかし、時には現金で買い物をした方がお得になる場合があるのをご存知でしょうか。

チラシや店頭で見かける「現金特価」という言葉。支払いが現金ならさらに割引きますよ、というサービスです。なぜ店は、商品の価格を下げてまで消費者に現金で買い物をしてもらいたがるのでしょうか。クレジットカードの加盟店は、お客さんがクレジットカード

どっちがお得か考えよう **現金特価とポイント**

で買い物をする、カード会社に2〜3%の手数料を支払わなければなりません。また、実際に売り上げ金額をカード会社から受け取るまでに半月〜2ヶ月ほど待たなければならず、その間の資金繰りが問題になりま

す。そこで「現金特価」となるわけです。店としては現金で直接売り上げを回収できるなら、それが一番だからです。

現金特価で売られるのは家具や家電、カー用品などある程度まとまった額の商品が多いようです。クレジットカード一括払いでポイントを貯めるのと、現金特価で安く手に入れるのではどちらがお得か。賢く買い物をするなら、そこまで計算した上で支払い方法を選択したいものですね。



からだも贅沢

是(=こたつ)にあたれば、身をあたため過し、気ゆるまり、身おこたり、気を上(のぼせ)、目をうれふ。(中略)身をあたため過すべからず。(養生訓 巻第五より)

【意味】寝るときにこたつ(暖房)で体を暖めすぎると気がゆるみ、体がなまり、のぼせて目を悪くします。体を暖めすぎるのは健康に良くないことです。

冬場に電気毛布を愛用している人は少なくないでしょう。ホカホカの布団でぐっすり眠れるものと思いきや、電気毛布による健康被害も指摘されています。

眠るときには体温が下がり、脳や心臓も休息します。ところが、電気毛布の人工的な熱の中で長時間眠ると体温調節機能が

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

が乱れ、脳や心臓に負担がかかります。また、熱すぎて汗をかくと血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなるそうです。さらに、人工的に体を温めるので睡眠リズムが狂って眠りが浅くなり、目覚めがスッキリしません。体は眠りたいのに体温が下がらないので、無理やり起こされ続けているような状態なのでしょう。

電気毛布に頼ってしまうと自ら暖まろうとする力が弱まり、自然治癒力も低下するといわれます。あらかじめ電気毛布のスイッチを入れておき、寝るときは切って、自然と布団の温度が下がっていくようにしてみましよう。もしくは節約も兼ねて湯たんぽに替えてみるのもおすすめです。



一粒のシヨゴラ 一粒のシヨゴラ



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

1粒のシヨゴラ

1粒のシヨゴラ

明

けましておめでとうござい
ます。今年の1月1日
は、いつもより1秒長い
1日だったのをご存知でしょうか。
1月1日午前8時59分《60》秒。つ
まりその瞬間、「1分61秒」を経験し
たのです。この1秒を「うるう秒」と
言います。

その昔、人類の祖先は、「地球は24
時間で自転している」と信じていま
した。日が昇り、日が沈み、また日が
昇る。地球の自転で起こる太陽の動
きから「1日」という長さを作り、1
日を24時間で割った8万6400分
の1を「1秒」としたのです。地球の
自転は長い間、人類にとって正確な
「自然の時計」として機能してきま
した。

ところが、17世紀末から18世紀に
かけて、地球の自転速度が遅くなっ
ていることを発見した科学者たちが
いました。地球の自転は1世紀(100

0年)で2ミリ秒(1千分の2秒)ず
つ遅れているというのです。

1000年で2ミリ秒。どうでもい
い誤差に思えますが、5万年で1秒、
1億8千万年では1時間の誤差にな
ります。つまり理論上では、1億8千
万年後の地球は1日が25時間になっ
てしまつわけです。

その解決策が「うるう秒」です。「自
然の時計」に対し、数千万年から数億
年に1秒の狂いしかないとされる
「原子時計」との誤差が0.9秒以上
になったとき、「うるう秒」で調整す
るのです。

ま

ばたき1回分。1秒なん
てそのくらいのもので
しょう。けれど、たった1

秒の誤差が積み重なれば、夕方に太
陽が昇るようなことにもなりかねま
せん。スピードを競うスポーツ選手
はその1秒と闘い続けています。あ

と1秒早ければ、もしくは遅けれ
ば……。そんな経験をお持ちの方も
いるでしょう。

時間とは映画のフィルムのような
ものかも知れません。長い帯のよう
に見えるフィルムは、よく見るとひ
とコマひとコマの連なりです。それ
がつながって1本の映画になると思
えば、フィルムのひとコマは時間の
1秒をイメージさせますね。1秒を
意識して暮らすことはなかなか
ても、人生は1秒の積み重ねである
ことは確かです。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

みかん で風邪知らず!

昔から、みかんを食べると風邪をひきにくいと言われていました。これは、みかんに含まれる豊富なビタミンCのおかげでしょう。みかん2個で大人の1日分に必要なビタミンCが摂取できるそうです。それに加えて最近の研究では、オレンジ類の中でもとくに温州みかんに多く含まれるβ-クリプトキサンチンが、がん予防に効果的だと分かってきたそうです。おやつやデザートで食べる人が多いみかんですが、実は豚肉との相性がぴったりなのはご存知でしたか。さわやかな香りと酸味が豚肉の風味を引き立てて、シャレた一品になるでしょう。今回はしょう油ダレに温州みかんの絞り汁を加えた、子どもたちも喜びそうなレシピをご紹介します。



1月の賢者レシピ

ポークソテーのみかんソース

みかんは
ビタミンCの
宝庫

温州みかんの
成分は
がん予防に
効果的

豚肉と
相性
ぴったり

◆ 材料 (2人分)

- ・豚肉 (ロース) : 4枚
- ・にんにく (みじん切り) : 1片分
- ・塩・コショウ : 各少々
- ・片栗粉・サラダ油 : 各適量

<A>

- ・みかん果汁 : 大さじ3
- ・しょう油 : 大さじ4
- ・酒 : 大さじ4
- ・みりん : 大さじ2
- ・砂糖 : 大さじ1



◆ 作り方

- ① 豚肉はスジ切りをして塩・コショウをふり、片栗粉をまぶす。サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く



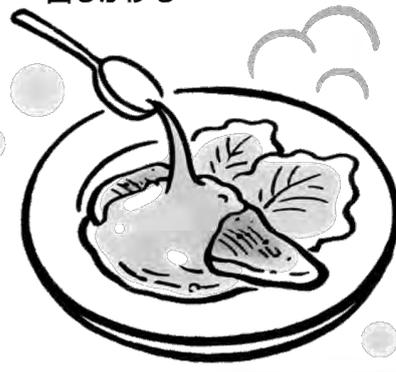
- ② 豚肉に火が通ったらフライパンから取り出し、フライパンの油をさっと拭く



- ③ 同じフライパンにサラダ油を足し、にんにくのみじん切りを軽くいため、香りが立ったら<A>を合わせて加えて少し煮詰める



- ④ お皿に盛った豚肉に③を回しかける



どっさの流儀

「迷惑な訪問客」にならないために・・・

人のお宅を訪問するときは、それなりに気を遣うものです。しかし、「私の常識」と「相手の常識」が違っていたら「迷惑な訪問客」と思われてしまうかもしれません。

以前『日経プラスワン』が行ったアンケートによれば、迷惑な訪問客のワースト10は次の通りでした。

- 【1位】 約束の時間に大遅刻
- 【2位】 長時間、居座る
- 【3位】 約束をしていないのに突然来る
- 【4位】 断りなく家の中を「探検」する
- 【5位】 予定外の友人・知人を連れて来る
- 【6位】 子どもの不始末を親が注意しない
- 【7位】 トイレの使い方が汚い
- 【8位】 断りなく室内でたばこを吸う
- 【9位】 夜遅くまで大声で話す
- 【10位】 子どもがソファでジャンプする

「歓迎ムードだと思ったのに実

は迷惑がられていた……。

こんなことが続くとお付

き合いもギクシヤクシそ

う。避けられるトラブル

なら訪問客として気をつけ

たいものです。



この人たち
いつ帰るのかしら…。

編集後記

毎年、十二月はあわただしく、あつという間に過ぎてしまいます。年末は五月に退職した村岡さんにお手伝いを頼み、大いに助けていただきながらなんとか年を越すことができました。年末はいつも余裕がありません、そんなことのないように余裕を持って予定を立てては見るのですが……。十二月と言えばクリスマスやお正月の準備など昔はウキウキ気分でも過ごしていたよな気がするのに今はウキウキしてばかりはいられなくなっていました。こんなことではない気がします。もっと余裕を持って（気分だけでも）クリスマスやお正月を楽しまなくちゃ損ですよ。心も体も忙しく過ごしてしまっただ反動で「ゆっくり本でも読むか。」と本屋に入り本を4冊もまとめて買ってしまいました。

そのなかの一冊で「百人一首」を今読み始めています。タイトルどおりそのまま「百人一首」がのっけていて横に現代語訳が書かれています。かつて授業で習ったはずなのですが当時は興味が持てずサラッと忘れてしまったのでもう一度、流麗で優艶な和歌の世界を楽しもうかななんて。でも、今より時間がゆっくり流れていたであろう時代の和歌は深い味わいで、いいですね。

『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！

