

わたし日和

平成二十一年十月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤です。少し前の事
ですがインターネットで体
の調子を整える3つの秘密
というものが紹介されてい
ました。「秘密」と言うほど
大げさなものではなかった
のですがしゅっちゅう風邪
をひいている私としては少
なからず興味があったので
読んでみたところ、なるほ
どと思えたことが多かった
のでちょっとここで紹介し
てみます。まず一つ目の秘

密はよく聞く話ですが、「毎
日たくさん水を飲む」と言
うことだそうです。体重6
0キロの人なら一日2リッ
トルが適量なのだそうで
す。真夏にサウナにでも入
らなきゃ飲み干すのに苦労
するほどの量ですがこれで
体の毒素をどんどん出すの
が大切なのだとか。二つ目
は毎日30分のウォーキン
グ。つまり散歩のことです
が少し汗ばむくらいの運動
をして眠りかけている新陳

代謝を活発にしてよく汗を
かける体に行うことが良い
ということなんです。なぜ30
分のウォーキングかという
と30分のジョギングでは
辛くて毎日続けられないか
らウォーキングなのだとか。
とにかく毎日続けるこ
とに意味があるのだとか。



お元気ですか？

そして最後の3つめはな
んと「リンゴをいっぱい食
べることだそうです。具体
的には毎日丸ごとのリン
ゴを食前に1〜2個食べ
るのがいいそうです。なぜ
リンゴ？なのかというと、
リンゴには解毒作用があ
り、しかも皮の部分にたく
さんそれが含まれている
そうです。その他意外な効
能としては加齢臭なども
リンゴによってかなり押
さえられるとか！私もそ
ろそろ加齢臭の気になる
年頃ですのでがんばって
食べるようにしています。
さすがに一日一個くらい
が精一杯のところですが
が・・・。ちなみにリンゴ
は皮ごと食べるので皮に
農薬やワックスのついて
いないものを選ぶべしと
いうことですがそんなリ
ンゴはなかなか売ってな

いので普通のリンゴを私
は食べていますが体の毒
を出したい、加齢臭をなん
とかしたいとお考えの方
は皮ごと食べられる無農
薬モノを手に入れて大量
に食べると良いでしょう。
とかく現代人は気づかな
いうちに食品添加物やら
何やらで体に毒がたまっ
ていることが多いそうで
す。そんな毒を解毒し、代
謝を活発にして、きれいな
新しい水分を体に循環さ
せると体の調子が良くな
るらしいです。
私もなるべくたくさん水
を飲み、犬の散歩で30分
歩き、リンゴを食べて約
一ヶ月、だいぶおなか周り
がスッキリとなってきた
つもりです。
「鰯(いわし)の頭も信心
から」皆さんもいかがで
しょうか？

お財布も、ちょっと贅沢

今や個人手配の旅は当たり前。お得に旅をするためのツールも豊富で、代表的なものが宿泊予約サイトです。いろいろなサイトがありますが、それぞれ得意分野が異なります。

目的に合わせて使い分ければよりお得な旅ができていきますよ。

■楽天トラベル

国内外の旅行総合サイト。比較的、都市部の大型ホテルに強く在庫も豊富なので、最も無難なサイトかもしれません。

■じゃらん

地方の小さな旅館やペンションを得意とし、穴場の宿探しに重宝しそうです。

■一休 com (一休コム)

いわゆる「高級」ホテルや旅館を扱うサイト。特別企画の宿泊プランが充実しており、定価



宿泊予約サイトはあなたのコンシェルジュ!

どこがお得? 宿泊予約サイト

では敷居の高い憧れのホテルも一休コムを通じて予約すれば念願が叶いそう!

■ぐるなびトラベル

割烹やオーベルジュー(宿泊施設を備えたレストラン)など、食にこだわった宿が得意分野。

■ゆこゆこネット

温泉宿に特化したサイト。掘り出し物が見つかるかも。

■OZmail (オズモール)

女性誌とのタイアップで、女性好みの洒落たホテルや旅館が得意。カップルでの宿泊にもおすすめ。

■トクー!

激安にこだわるならトクー!

からだも贅沢

【養生訓 巻第一 127】

【概要】いつも自分の体の健康のことはかり考えていると、いざ必要となるときに力を発揮できないことがあります。夏は薄着を、冬は厚着をするように、状況に応じた臨機応変な行動も必要です。

健康のために始めたジョギングでひざを痛める……。ありがちな話ですね。健康を気遣うのは良いことですが、何事も「ほどほど」を過ぎるとどこかにひずみが出ます。毎日ジョギング5キロと決めて、それを忠実に実行するのが「体のため」ではありません。疲れ気味なら3キロで止め、気分が良ければ6キロ走ってみる。体調に合わせた臨機応変の行動こそが「体のため」です。

これは健康に限りません。例えば「良い人でありたい」と思う人は、周囲にとても

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

気を遣うでしょう。けれど、「あの人が急に黙り込んだのは私のせい? 何か余計なことを言ってしまったかしら」さつきな態度は誰かを不快な思いにさせたかもしれない。こんなふうを考えてばかりいれば精神的にまいってしまいます。

考え過ぎるくせのある人は、そのことばかり考えてしまう点において「執着」しているのと同じ状態です。お金に執着すればお金で不幸になるように、考え過ぎて「ほどほど」を通り越すと、そこから負のスパイラルが始まります。「私のせい?」「私が間違っていたの?」そんな反省もほどほどに。良い人であろうとするのもほどほどに。考えても結論が出なければ、しばらく放っておくくらいがちょうどいいのかもしれない。



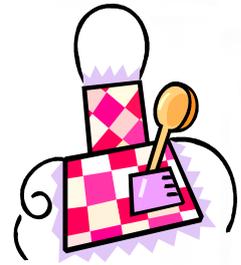
賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

秋刀魚 で貧血予防

秋の秋刀魚は脂がのって美味となり、とくに塩焼きは「秋の味覚」の代表です。初秋からすでに「はしり」の秋刀魚が店頭に並びますが、この時期のものは脂がのりきっていないので塩焼きにしても身がポソポソ。はしりの秋刀魚は刺身か煮物がおおすすめです。

鮮度の目安は一般的に、尾を持って秋刀魚の頭を上に向けたときできるだけまっすぐ立つもの、目が濁っていないもの、口先がほんのり黄色いこと。脂がのっている目安は、ずんぐり太っている、腹の白いところが黄みがかっているなどです。今回は筒切りにして煮るだけの簡単レシピ。お弁当のおかずとして、または秋の常備菜としても重宝しますよ。山椒がなくてもおいしくいただけます。



10月の賢者レシピ サンマの山椒煮 (さんしょに)

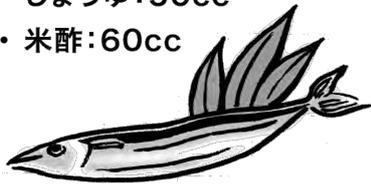
「はしり」の秋刀魚は刺身か煮物

秋の秋刀魚は塩焼きが絶品

栄養価に優れた青魚の代表

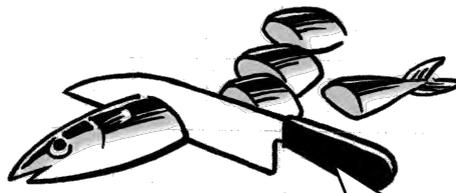
◆ 材料(数人分)

- ・サンマ: 3尾
- ・山椒(塩漬け、佃煮など)
: 小さじ2
- ・日本酒: 200cc
- ・しょうゆ: 50cc
- ・米酢: 60cc



◆ 作り方

① サンマは筒切りにする



新鮮ならはらわたごと、そうでもないなら頭を落としてはらわたを抜き取り、よく水洗いしてから筒切りに

② 鍋に酒と米酢を入れて火にかけ、アルコール分を飛ばし、しょうゆを加えて煮汁を作り常温まで冷ます



③ 別の鍋にサンマと山椒を入れ、煮汁をヒタヒタになるまで注ぐ



※煮汁は少し余らせておく

④ 落とし蓋をして、最初は中火、沸騰したらごく弱火にして1時間ほど煮る。煮汁が少なくなったら余った煮汁を加える



追加の煮汁もなくなったら、酢か日本酒を加えてサンマが鍋に焦げ付かないようにします



どっさの流儀

立食パーティーでのタブー

立食パーティーで「元を取らなくちゃ」と張り切る気持ちは分かりますが、スマートな立ち振る舞いもお忘れなく。順番待ちの列に割り込まない、お料理の前で立ち止まらないなどは基本中の基本マナー。そのほかのタブーも覚えておきましょう。

■自分の分だけ取る

友達の分まで料理を取る人を見かけますが、自分の分は自分で取るのがルールです。一度に何枚もお皿を持つと落としたりこぼしたりする危険もあり、見た目にも美しくありません。

■山盛りにならない

1枚のお皿に盛るお料理は2〜3種類まで。山盛りは品がなく、味も混ぜてしまいます。

■むやみにお皿を使い回さない

2回、3回とお料理を取りこいへのはかまいませんが、新しいお料理は新しいお皿で気持ちよくいただきたいものです。お皿の使いまわしはほどほどに。

■使用済みの食器を料理台に置かない

使用済みの食器はスタッフが片付けてくれます。邪魔だからと料理台に置かず、下げてほしいときはスタッフに声をかけましょう。

編集後記

私の趣味はオートバイに乗ることです。前にも書いたことありましたが、愛車はヤマハのXJR 400という400ccのすぐくかっこのいい自慢のバイクです。空冷エンジンなので始動してから暖まるまで時間がかかり、渋滞ではあっさりとオーバーヒートを起こすとても「気分屋」さんなかわいいバイクなのです。数年前までは休みの日に時々、朝4時前くらいに起きて箱根の先まで峠道をひっそりと走りに行っていた。「ビヤッホー」と叫んだりしていました。その帰り道では気分を良くした私の後ろにひっそりと忍び寄り顔合を見計らっては赤いランプをくるくると回しながら近寄ってくる白バイのお兄さんに呼び止められては電車に乗るわけでもないのに切符を切られたりしていました。

誰にも迷惑をかけない私の趣味ですが去年は一回、今年もまだ一回バイクにまたがっただけです(涙)早くしないとまた箱根に雪が積もってしまうよー。オイルもタイヤも新品なのにー。

『おかげさまで創立47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！

