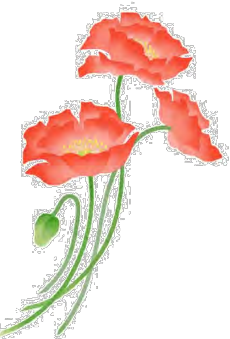


# わたし日和

平成二十二年七月号

こんにちは、マルエムプロ  
パンの佐藤です。毎日暑く  
てジメジメしてて寝苦しい  
日が続いていますね。そんな  
な暑苦しい日が続くのはイヤ  
なんです、いいんです、  
「発想の転換」というやつ  
で「暑い」→「ほーっとして  
いても汗が出る」→「激ヤ  
セ」すばらしい季節です  
ね！ 前回の「わたし日和  
(びよりの)」でポッコリおな  
かが肥大化してきたという  
話をしましたが、そのおな  
かについてこのままではイ  
カン！と考え、妻に相談し  
玄米食を再開し毎日ヘル  
シーメニューを作ってもら  
い食べながらダイエットを  
始めています。「また、いつ  
まで続くのかしら？」と思  
われるかもしれませんがそ  
れはそれでいいじゃないで  
すか！現在はダイエット開  
始から10日ほどがたちま  
すがわずかながら効果が現  
れ始め(?)ました。今回の  
ダイエットは特別な○○ダ  
イエツトとかではなく、晩  
ご飯を少なめに(主食を)野  
菜中心でなおかつ肉は鶏肉  
メインでさらに夜食などの  
余計なものは食べずにごん  
まんして、どーしても食べ  
たいときは“ところてん”  
あと、水をのんでし  
く・・・。

それとダイエット効果が  
目に見えるようにするた  
め毎日体重計にのり、グラ  
フをつけるようにしまし  
た。これはやってみるとか  
なり楽しいです。飲み過ぎ  
や食べ過ぎの日にはグラ  
フがぐーんと上がり、うま  
く節制しているとちよっと  
下がる、数字は嘘をつきま  
せん。一応、目標体重を設  
定してなんとか夏までに  
は目標を達成しようと思  
えていますけどどうなるこ  
とやら・・・。



お元気ですか？

まず一気に目標達成をね  
らっても経験上難しいと  
思うので小さな目標から  
「コツコツと段階的」  
トータルで10kgのダイ  
エットを目指します。(あ、  
言ってしまった！ただ、  
10kgやせても標準的な  
体重よりはオーバーなん  
ですけどね、とほほ。

この場でダイエット成功  
のご報告を「たまには」で  
きるといいのですが、期待  
しないで報告を待ってい  
て下さい。ちなみに今回の  
ダイエットは食べる量と  
種類、のほかに体も動かさ  
ないとなーと感じていた  
のでいい機会と思いつた  
車に乗って体を鍛え直そ  
うかなんて考えています。  
子どもから「お父さんはふ  
とっちゃだね」と言われる  
のはなんだか切ないです  
からね。(泣)

成功を目指します。

# お財布も、ちょっと贅沢

大手広告代理店の電通がまとめた夏のボーナスの使い道調査によれば、節約一辺倒だった消費者心理が変化しているようです。

昨年と同調査で上位だった使い道は、「低価格ミニノートパソコン」や「ファストファッション」などの割安感がある商品。こ

ろが今年はいずれもランク外で、代わって「ブルーレイ・ディスクレコーダー」や「地デジ対応テレビ」といった比較的高額の商品が上位を占めました。

夏のボーナス支給額（推定）は昨年より若干減っているものの、消費者の節約志向は低下傾向。この結果を電通総研は、「賢く節約して、使いたいことには回すというメリハリ消費傾向が強まっ



今年の夏のボーナスで買いたいのは…  
「地デジ対応テレビ」

## 節約は「メリハリ型」へ？

いる」と分析しています。

実際、「日常の中で節約をいつも意識している」人は昨年の調査より減って、「増やすところと減らすところのメリハリをつけている」人は増えているそうです。ひとつにはエコポイントなどの影響もありそうです。

ところで、東京スター銀行が「妻にして欲しくない節約術」を夫に聞いたところ、1位は「スーパリーのレジ袋を大量に持ち帰る」。2位以降は、「風呂の水は2回使う」「iPadでも安いものを探してスーパーをはしご」「夫の髪を妻がカット」の順でした。

節約に関する夫婦間の温度差を感じる調査結果ですね。

# からだも贅沢

## 【養生訓 巻第二 225】

【概要】喜びや楽しみを表面に強く出すと疲れます。かといって、孤独な状態で憂（うれ）いや悲しみに暮れると気が滅入ってしまい、これも良くありません。



「悲しむ」「忌む（いむ）」「愁える（うれえる）」「憂える（うれえる）」「恐れる」「恥じらう」「慕う」「忍ぶ」「怒る」……。こ

れらの漢字に共通しているのは部首が「心」であることです。

「嬉しい」「怪しい」「怖い」「悔やむ」「憎い」「懐かしい」「悼む（いたむ）」「惜しむ」「恨む」「憤る（いきどおる）」……。これら

の漢字に共通しているのも「心」です。りっしんべん（卜）は漢字で「立心偏」と書き、心という文字を圖案化したもの。りっしんべんも「心」を表

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

感情は心の動きです。感情を表現する漢字に「心」がつくのは自然なことなのでしょう。

喜びや楽しみ、悲しみや怒り、どれもすべて心の動きです。感情は「正の感情」「負の感情」などと区分けされることがありますが、感情自体に「正負」も「善し悪し」もありません。それなのに感情に振り回されてしまうのはバランスの問題だろうと思いません。

特定の感情に固執することなく、自分の心の動きを時には冷静に、時にはぼんやりと観察してみましよう。心が動かされるのは「生きていること」そのものです。



# 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

## 人の1粒

### 人への敬意「丁寧感微名」

## 世

の中には「人付き合いの達人」と呼びたいほど、誰とでも自然に親しく

なってしまう人がいます。先日、そんな達人に出会いました。どこから見ても普通の女性ですが、彼女の周りにはいつも人の輪ができるのです。

どうしてそんなに人付き合いが上手なのか聞いてみたところ、

「特別なことはしていないけれど、強いていえば『丁寧感微名(てい・しょう・かん・び・めい)』かしら」と教えてくれました。

人間関係がスムーズに運ぶコツは、お互いを受け入れて認め合うことだろうと思います。親子でも夫婦でも恋人や友人でも、もちろん仕事上でも、すべての人間関係は認め合うことから始まります。

では、お互いを認め合うにはどうすればいいか——それが達人のいう「丁寧感微名」の法則です。

## 丁寧

賞感微名にはそれぞれ、次のような意味が込められています。

【丁寧】誰とでも丁寧に接する

【賞】相手の良いところを見つけて心からほめる

【感】小さなことでも相手への感謝を忘れない

【微】微笑みを絶やさない

【名】相手の名前を呼ぶ

誰でも自分は大切です。自分に関心を持たれると誇らしい気持ちになるものです。「丁寧感微名」を自分に向けられると、その相手から認められていると感じられるのだそうです。「この人に認められている」と実感すれば、自然と相手のことも尊重したいと思うでしょう。つまり「丁寧感微名」は、相手を認めつつ、自分のことも認めてもらう法則なのです。

人付き合いが苦手な人は、まず「名」から始めてみてはいかがで

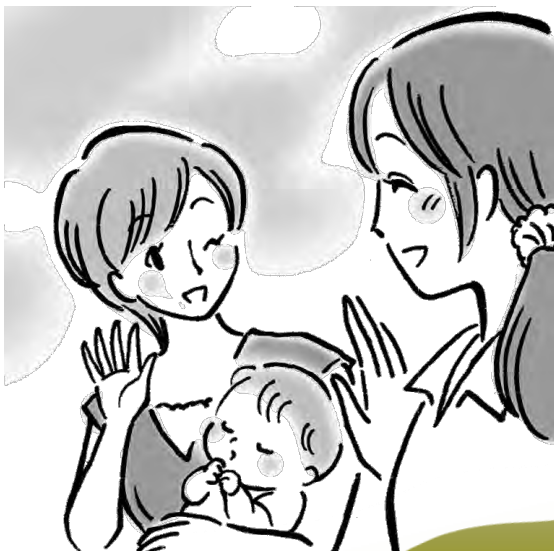
しょう。心理学でも、相手の名前を呼び回数が増えれば心の距離が近くなるといわれており、「名前を呼び」という行為は人間関係に大きな効果をもたらすそうです。

「〇〇さん、こんにちは」

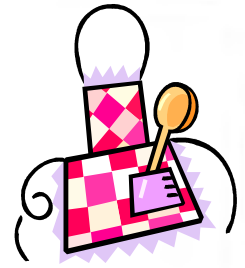
「〇〇さん、いいお天気ですね」

「〇〇さん、ありがとうございます」

少し意識すれば、会話の中で相手の名前を呼びチャンスはいくらでもあります。名前を呼ぶことで心の距離が近づけば、相手の良さも見えてくるし感謝の気持ちも芽生えます。そのときあなたは、きつと笑顔で相手に接しているでしょう。



# 賢者の台所



## トリプトファン でプチうつ対策

二十代、三十代の女性に増えている「プチうつ」。「プチ」という響きから軽度のうつをイメージしがちですが、うつの時間が短いので「プチ」と呼ばれるだけで、正式には「非定型うつ」という病気です。最近では「新うつ病」などとも呼ばれ、一般的なうつ病よりも治りにくいのが特徴です。

うつは、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の不足が原因だとされています。セロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸から作られますが、必須アミノ酸は体内で生成できません。つまり、トリプトファンを含む食材やサプリメントから摂取する必要があります。トリプトファンが豊富な食材は豚肉や鶏肉、マグロや大豆製品など。ビタミンB6が豊富な食材（ブロッコリーなど）と一緒に摂るとセロトニンが効率的に生成されます。その前に、プチうつの疑いがあれば医療機関の受診をおすすめします。

### 7月の賢者レシピ

## 豚肉とブロッコリーのナッツ炒め

「プチうつ」は「非定型うつ」という病気

プチうつは女性に多い

うつ病にはトリプトファンが豊富な食材を

#### ◆ 材料(2人分)

- ・豚ヒレ肉(塊):150g
- ・ブロッコリー:4房
- ・カシューナッツ:30~40g
- ・水煮タケノコ:小1個
- ・赤ピーマン:1個
- ・キュウリ:1本
- ・白ネギ:1/4本
- ・ショウガ(薄切り):1/2片分
- ・片栗粉・サラダ油:各大さじ1.5
- ・揚げ油:適量

#### <A>

- ・酒:小さじ2
- ・卵白:1/2個分
- ・塩コショウ・サラダ油:各少々

#### <B>

- ・酒:大さじ4
- ・砂糖:小さじ2
- ・しょうゆ:大さじ1
- ・オイスターソース:大さじ2
- ・片栗粉:大さじ1/2

#### ◆ 作り方

- ① 豚ヒレ肉は小さめのひとくち大に切り<A>をからめる。ブロッコリーと水煮タケノコは小房に分ける。赤ピーマン、キュウリ、白ネギは豚ヒレ肉くらいの大きさに切る
- ② フライパンに1cm深さの揚げ油を入れて140℃くらいに熱し、カシューナッツを入れて時々混ぜながら薄いキツネ色になるまで揚げ、油をきる
- ③ 中華鍋にサラダ油を入れて強火で熱し、1の豚ヒレ肉に片栗粉をもみ込んで入れる。肉がパラパラにほぐれるまで炒めたら火を弱め、肉に少し焼き色がついて中まで火が通るようにしっかり炒める
- ④ 強火にして、ブロッコリー、水煮タケノコ、赤ピーマン、キュウリ、白ネギ、ショウガを加えて炒め合わせる
- ⑤ 材料に油が回ったら<B>を混ぜ合わせて加え、全体にトロミがついて調味料がからまったらカシューナッツを加え、ひと混ぜする



# とっさの流儀

## スマートバーベキュー

焼肉とバーベキューの違いをご存じですか。焼き肉は、素材の旨みを味わうために薄切り肉を軽く焼きながら同時に食べるもの。バーベキューはステーキのような厚切り肉を焼くことをまず楽しみ、すべての料理が終わったところでお皿に取り分け、みんなで一斉に食べるものなのです。

日本ではバーベキュー文化がちゃんと定着していないそうです。「日本バーベキュー協会」では、マナーを身に付けて自然の中で楽しくかつこよくバーベキューを楽しもうと呼びかけています。

たとえば片付けの際、グリルに残った炭を地面に埋めるのはNG。炭は自然に還りにくいので、環境にやさしい行為ではないそうです。使い終わった炭は、ふたで空気を遮断する昔ながらの「火消し壺」を使って火を消し、次回また使うのがベストです。

同協会のホームページには、チムニースターターという火おこし器具の紹介や、肉の脂が燃え上がったら水でっぼつで炎を狙い撃ちするなど、目からうろこの話題が満載です。「バーベキュー検定」にチャレンジしてみても面白そうですね。

【日本バーベキュー協会】 <http://www.jbbqa.org/>

## 編集後記

こんにちは、梅雨に入り毎日蒸し暑いですね。皆様は体調など崩されていないでしょうか？先月号で主人が賞祿の出てきたおなかを何とかしなくては、とお伝えさせて頂きましたが、梅雨に入り山にも行けないので食事を工夫してみようと最近、食べる量と種類に気をつけています。野菜を多く取り入れようと新婚当初？参考にしていただいていた料理本を出してきて普段の献立にないおかずに挑戦しています。と言っても手の込んだものではありませんが。

ワンパターンになりがちになっていた献立に変化があり私も楽しんでいきます。これからの季節はおいしい夏野菜が楽しみですね。旬の野菜を豊富に取り入れて健康的な体とスリムなボディを目指して色々挑戦していこうと思います。お勧めメニューがありましたらぜひ教えてください。では、お身体ご自愛ください。

来月も  
おたのしみに！



『おかげさまで創立48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