

わたし日和

平成二十二年八月号

こんにちは、ガリガリに痩せた夢を見たマルエムプロパンの佐藤昭です。先月号だったでしょうか、毎日体重を計り、表にしてゆくとダイエットも成功しやすいのでは？と言った内容を話しましたが私にしては珍しく地道に続けております。

したがもう少し長いお付き合いをすることになるかも知れませんが、とはいえ、このところの自己流？ダイエットで実感したことは炭水化物の摂取を控えるとかちどころに（言い過ぎかも？）体重が減るといふことです。私の場合、ものすごく汗っかきなので夏場は特にあり得ないくらいの汗をかき、水もかなり大量に飲んでいきます。水分の補給を断ってしまえばあっとい

間に痩せることになると思います、それをすると呼吸と脈拍も止まってしまうのではないかと心配なのでできません。水分補給は熱中症予防にもいいと聞きまして水を飲まないと言葉がドロドロになってしまいうな気がして水だけは好き放題飲んでいきます。



お元気ですか？

ただ、糖分など余分なものが入っていない水やお茶を飲むように気をつけています。水分補給で思い出しましたが、ここ数年、熱中症で入院される方が増えているそうです。ちょっと昔なら「いくら暑くたって死ぬわけじゃ、あるめえー」なんて言葉も聞いた気がします。がニユースなどを見るかぎりでは暑さもバカにはできませんよね。

熱中症というとイメージ的に風間の屋外で熱中症になるような気がします。が意外にも自宅で寝ている時とか、自宅のトイレで倒れて病院に運ばれるケースも多いようです。ラジオのニユースでちょっと小耳にはさんだ程度なので詳しくはわかりませんが夏場のトイレは暑いですよ、その暑いトイレに行くのが面倒なのでつい、水分補給を控えてしまつ、それでも行かなきゃならない時は行くわけで、その時に熱中症になるのでは？という状況らしいです。

ニユースの締めくくりで「やはり水分補給はこまめにすることが大事です」と言っていました。女性の方はたぶん、大汗をかいたりするのは化粧など諸事情の都合によりあまり歓迎されない傾向にあるように思いますが、健康であるためにも水分補給をし、いさぎよく汗をかきましょう！

あ、ダイエット報告がスペースの都合で詳しくできなくなりました残念！ちょっと痩せましたとだけ報告しますね。

お財布も、ちょっと贅沢

チリも積もれば山となる。略して「チリツモ」。毎日の節約もチリツモです。チリツモ節約術、あなたはいくつやっていますか？

【スーパーのカードを作る】多くのスーパーでは独自のカードを

発行しています。年会費無料のポイント制で3%還元

のカードなら1ヶ月3万円の買い物で9000

円のバック。年間で10800円の節約です。

【缶ビールより瓶ビール】お酒の安売りの店で買つと、1cc当たりの単価は缶ビールより瓶ビールのほうが安くなります。大瓶ならより割安。ただし大特価の場合やネット通販では缶ビールがお買い得なことも。

【パパのお昼は官公庁や大学で】官公庁の食堂や大学の学食は格

チリツモ節約術<食費>

安です。官公庁は誰でも利用でき

大学も自由に入れることが多いのでお昼代の節約に。

【水はネット通販で】ペットボトルの水はネット通販のまとめ買いが断然お得。6本

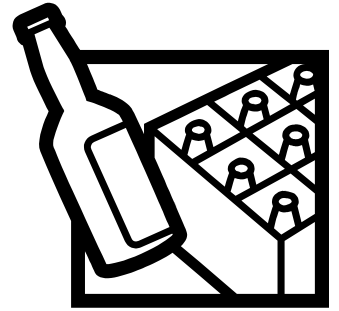
入りなら希望小売り価格の半額というショップも珍しくなく、2ケースまでなら1

ケース分の送料でOKという場合もあります。しかも、重い荷物を自宅に運ぶ手間

も時間も省けますね。

【共同購入や宅配スーパー】スーパーに行かないのは無駄買いをしない工夫の一つ。献立を決めてから共同購入

や宅配スーパーを利用するのも無駄買い防止策です。



ビール1cc当たりの単価は缶より瓶がお得

からだも贅沢

【養生訓 巻第二 227】

【概要】唾液は体のうるおいであり、血液となります。草木もうるおいがなくなると枯れるように、人にとっても唾液は大切です。

● ● ●
当たり前のことですが、唾液にはもちろん働きがあります。いちばん大事な働きは菌や粘膜

の汚れを洗い流し、口腔内を清潔に保つこと。「よく噛んで食べましょう」と言われるのは、噛むことで唾液分泌を活発にするためでもあります。

食べ物の味を伝えやすくする。食べ物を飲み込みやすくする。消化を助ける。歯の表面に膜を作って虫歯を防ぐ。細菌が体内に入るのを防ぐ。口の中を滑らかにして発音や会話をスムーズにする。これらもすべて唾液の働きによるものです。

四季の養生訓江戸に学ぶ健康法

もしも唾液がなくなったら……。まず、話すことが困難になるでしょう。また常に口の中がヒリヒリして、ひどい口臭に悩まされます。やがては食事もできなくなり、舌は乾いてゴム状態。人間は唾液なくては生きていけないのです。

1日に出る唾液の量は健康な人で1〜1.5リットル。意外と多くてビックリしますが、それだけの量が必要だということでしょう。唾液の分泌量は加齢、生活習慣の乱れ、ホルモンバランス、自律神経などの影響を受けます。分泌を活発にするための基本はよく噛むこと。食べ物を口に入れたら最低でも30回は噛みたいものです。



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

一粒のシヨゴラ

Love and Life 田代まさhide

ア

ルフレッド・ピチコック
のサスペンス映画『知り
すぎた男』では、ド

リス・テイの歌う『ケ・セラ・セラ』
が物語のラストに向かう重要な糸口
になっていました。

「大きくなったらきれいになれ
る。 お金持ちになれる。」と尋ね
る女の子に、彼女のママや学校の先
生は言います。「ケ・セラ・セラ な
るようになる」。大人になった彼女は
恋人にも聞きます。「幸せな未来が
待っているの?」。恋人の答えも「ケ・
セラ・セラ」。その彼女に子どもがで
きると、今度は子どもが尋ねます。

「私はきれいになれる?」
「ケ・セラ・セラ 先のことなんて
わからない なるようになるわ」
ピチコックの小気味よいストー
リーも巧みですが、『ケ・セラ・セラ』
はそれ以上の印象を残して映画は幕
を閉じます。

イ

休さんの愛称で親しま
れた一休和尚は遺言状
を書いてこの世を去り

ましたが、「大きな問題が起こるまで
決して読むな」と言い残したそう
です。僧侶たちはその教えを守り、遺言
状が開封されたのは一休さんの死か
ら100年後のこと。僧侶たちがす
がる思いで開いた遺言状にはこう書
かれていました。

「なるようになる 心配するな」
このエピソードは実は創作だとい
う意見もありますが、とんち好き
だった一休さんらしい逸話です。

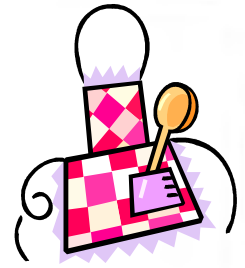
沖縄の有名な方言「なんくるない
さあ」は、「なるようになる」とか「な
んとかなる」という意味で知られて
います。けれど沖縄の人に言わせる
と、生きていく辛さの中から生まれ
た深くて力強い言葉だそうです。ま
まならない世の中でも、私たちは生
きていかななくてはなりません。でも、

誠実に真剣に生きていければきっと上
手いく。それを信じる気持ちが「な
んくるないさあ」なのです。『ケ・セ
ラ・セラ』の歌詞も一休さんの遺言
も、思いは「なんくるないさあ」と同
じでしょう。

口に出さなくても、気持ちがくじ
けそうになったら「なるようになる
ー!」と自分を励ましている人は多
いようです。 誰にもわからない先の
ことを心配したり思い悩んだりして
も仕方ないから、今この瞬間に生き
ていることを大事にする。今しか
ないと言いますが、実のところ本当
に「自分」のことだけですね。



賢者の台所



ビタミンB群とストレスの関係

ストレスによって破壊される栄養素の筆頭はビタミンB1だそうです。ビタミンB1を含むビタミンB群は活動エネルギーを作り出す重要な栄養素。ビタミンB群が不足した生活を続けていると子どもでもイライラしやすくなります。親や先生、友達などからちょっと何か言われただけでムカッとする。自分の感情をコントロールできずに突発的な暴力を振るってしまう。なかなか勉強に集中できない。その原因は複合的なものかもしれませんが、ビタミンB群の多い食事でお子さんをサポートしてあげることにはできそうですね。ちなみにビタミンB群は、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビオチンの8種の集合体で、それぞれが助け合っていて働いています。一つの食材で8種類すべてを補うのは難しいものの、牛レバーにはいくつかが含まれています。

8月の賢者レシピ 牛レバーときのこの炒め物

ストレスは
ビタミンB群の
大敵

ビタミンB群の
不足が
イライラを招く

牛レバーで
ビタミンB群を
摂取

◆ 材料(4人分)

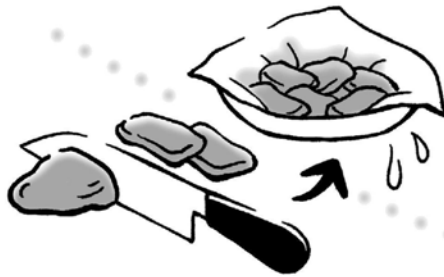
- レバー: 300g
- しめじ: 1パック
- えのきだけ: 1袋
- 生しいたけ: 6枚
- ねぎ: 1本
- サラダ油: 大さじ2

<A>

- にんにく(すりおろし): 1片分
- しょうがのしぼり汁: 大さじ1
- しょうゆ・赤みそ・砂糖: 各大さじ1
- 酒: 大さじ2

◆ 作り方

① 牛レバーは5mm厚さに切り、水洗いして血抜きをし、ペーパータオルなどで水気を拭き取る



② しめじとえのきだけは石づきを切り落として小房に分ける。生しいたけは軸を取って7~8mm幅に切る。ねぎは青い部分もいっしょに1cm幅の斜め切りにする



③ <A>を混ぜ合わせてタレを作る



④ ③に牛レバーに加えて手でもみ込む



⑤ 中華鍋にサラダ油を熱し、牛レバーをタレごと入れて炒める。牛レバーに火が通ったら②を加え、強火でさっと炒め合わせる



とっさの流儀

披露宴を欠席するとき

披露宴の招待状を受け取ったら、返事はなるべく早く出したいものです。出席するならばその旨を書いて投函すれば問題ありませんが、欠席の場合はせつかく招待してくれた相手に失礼のないよう気配りしたいものです。

まずは電話でお詫びの気持ちを伝えましょう。欠席の理由が病気や身内の不幸なら、「やむを得ない事情がございまして……」とあいまいにしておきます。その後、欠席を知らせるはがきにお祝いの言葉を一言添えて投函します。

披露宴に出席できない場合は当日までにお祝いの品を贈るといいようです。お祝い事なので当人に希望の品を聞いても問題ありません。品物選びが難しいならお祝儀を送るのもいいでしょう。金額の相場は1万円とも言われていますが、地域性や相手との関係もあります。周囲に相談してみてもいいでしょう。また、披露宴に祝電を送ってお祝いする方法もあります。

いずれにしてもお祝いの場に招待されている欠席なので、何らかの形で祝福の気持ちが伝わるようにしたいですね。

編集後記

夏休みに入り二週間近く過ぎましたが毎日暑い日が続きますね。子供達をまだどこにも連れ出してあげられないのですが辛い泉の森というすばらしい場所が近いのでカフト虫やザリガニを探しに行ってます。男の子は虫やザリガニが大好きですね。目を輝かせて探しています。(笑)最近では自然の中で虫を捕まえることが難しくなっています。泉の森のおかげで子供達にとって良い経験させてもらっています。ある日、子供が友達と夜に虫取りに行く約束をしてきたので私もついて行きました。夜の森は何も見えず怖いくらいでした。懐中電灯のあかりだけをたよりに森の中を探しましたが暗闇ではなかなか見つかりませんでした。それがそれでもなんとか、カフトムシを1匹ずつ捕まえて帰ってきました。

今年の夏は去年より暑い気がしますね。知り合いのワンちゃんは熱中症にかかってしまったそうです。我が家の犬、レオはベランダにいますがベランダもかなり暑いよって窓を開けると一目散にお部屋の中を通りぬけ少しは涼しい玄関の日陰へと避難しています。よほど暑いのでしょうか。皆様も熱中症には十分お気を付けください。

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