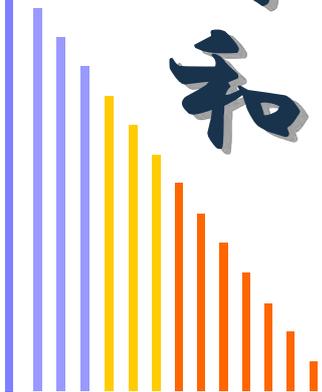


わたし日和

平成二十二年九月号



こんにちはマルエムフロパ
ンの佐藤 昭です。今年も
残暑が厳しいと言つことら
しいですが体調など崩され
ていませんか？

さてさて、ダイエット話ば
かりしている私もたまには
この場で「ダイエット成
功！」と胸を張っていいた
いものです。そこで今回は
ちょっとだけいわせて頂き
ましょう。実はかなり痩せ
ましたー!!(喜)そーなんで
すよオッホッホ。

あ、すみません「かなり」と
いうと感覚的に個人差があ
りますねもう少し具体的に
いうとタマゴ100個分く
らいでしょうか。あんまり
大したことないですか？す
いません。ま、とにかく目標
としていた体重にかなり近
づいたわけです。実際には
6〜7キロやせました。

たった6〜7キロですがだ
いぶ違います、おなかの邪
魔さ加減が。成功の秘訣で
すか？ いやーたゆまぬ努

力と体重表をマメに付けて
いたことでしょつかね〜
と、まあ本当ならここでめ
でたしめでたし、でおわり
たいところなんです、ん
が、残念ながら続きがある
のですよトホホ。



お元気ですか？

ているのでした。

目標体重はとりあえず
78キロ。スタート時
の体重はそれよりも8
キロくらい重かったと
お考えください。一月
半くらいかけてほぼ順
調に6〜7キロやせた
んです。それが8月初
旬頃でした。「やったー
目標はほぼ達成だ！」
と喜んでお盆明けに夏
休みを頂いたんです。
ウッカリしてしまし
た。つかつでした。すっ
かり痩せた気分になっ
て気持ち良く飲み食い
をし浮かれている私の
身体はリバウンドの高
速道路をばく進してい
たのでした！最初は胃
袋も小さくそれなりの
量で満足していたと思
うのですが気がつけば
白米を山のようによ
そって、ばくばく食べ

「あ、こんなに食べて
しまった！」と言う後
悔もあったのですが
「食べなきゃ暑さに負
けてしまう」みたいな
気持ちもあり、食欲を
優先させた結果、2ヶ
月前の体重へすっかり
戻りました(泣)

この暑さの中、食欲が
あるといえば健康であ
るとも言えなくもない
のですが、はたし
てそれでよいものかど
うか・・・
失敗の原因ですか？油
断して体重表をマメに
付けなくなったことで
しょうか・・・
あ、すみません気がつ
けばくだらない失敗談
で終わってしまいそう
です。お気楽さんです
いません。

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」。今月のチリツモ節約術は電気代です。

【冷蔵庫は大きめに】

同じ冷蔵庫でも、250リットルに食品を詰めこんだ場合と360リットルに余裕をもたせて入れた場合では、容量の大きいほうが1日約8円の電気代節約になります。エコポイント制度で400リットル以上

の大型冷蔵庫が人気です。購入期限は今年末まで。買い換えるならお早めに！

【乾燥機は容量の8割で】

乾燥機は容量の8割で使うのがもっとも効率的です。

半分の容量と8割を比べると、適量の8割は洗濯物1キロ当たりの消費電力が約15%ダウンします。適量に心が

ければ年間で約4300円もお

チリツモ節約術<電気代>



冷蔵庫に詰めすぎていませんか？

トクです。

【エアコンの買い換え】エアコンの省エネ効率急速に高まっています。また、商品によって

熱効率に段違いの差があり、8〜12畳用で暖房時が約2倍、冷房時は約2.3倍も違います。もっとも熱効率のよいエアコンなら年間で約1万5千円もおトク。初期投資は高くても差額は数年で回収できるでしょう。省エネ効率の高いエアコンもエコポイントの対象です。

【温水洗浄便座の温度は「低」に】温度設定の「高」と「低」で年間電気消費量を

比べると、「低」のほうが約250キロワットも少なくありません。電気代にすると年間約5600円のおトクです。

からだも贅沢

【養生訓 巻第二 229】

【概要】何事も焦るとよくない結果になることが多いもの。病気の治療も同じです。病気になるっても慌てずに、病状に合った適切な治療を受けるべきです。

「大病院は良い病院」と思い込んで「大病院依存症」。病院をハシゴする「ドクターショッピング」。医療費や自分の体への負担を考えるなら、どちらも控えたほうが良さそうです。

まず、大病院にかかるときは紹介状が必要です。その紹介状をどこかの病院で書いてもらうには、もちろんお金がかかります。もし紹介状なしでベッド数200床以上の大病院を受診すると、初診料に特別料金が加算されることがあります。特別料金は病院が自由に設定でき

四季の養生訓江戸に学ぶ健康法

るので5千円以上の病院もあり、しかも全額個人負担です。

ドクターショッピングも医療費を跳ね上げる原因です。病院ごとに初診料がかかり、同じような検査をくり返せば、一つの病気の診断に数万円かかる

こともあります。検査のくり返しは体にとっても負担です。なにによりセカンドオピニオンの域を超えた病院のハシゴは、医師との信頼関係が結びづらくなるという面があります。

盛んに「かかりつけ医を持ちましょう」と言われるのは医療費節約のためでもあります。かかりつけ医が自分の健康のバロメータにもなるからでしょう。まずは信頼できるかかりつけ医を持ちたいものです。



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



一粒の心

呼吸をどうおかん...

会

話がギクシャクして
しまう……。そんなと
きは、相手の呼吸に自

分の呼吸を合わせてみてくださ
い。呼吸が合うと気分的にリラッ
クスできて緊張がほぐれます。

当たり前なのですが、人は話
をするときも呼吸をしています。

呼吸の調子は人それぞれ。みんな
自分の呼吸のリズムでしゃべって
います。ところが、お互いの呼吸リ
ズムがあまりにもかけ離れている
と、会話がスムーズに運びません。

へんなところで息継ぎをする
と、言葉の意味が通じないことが
ありますね。また、早口の人の話が
聞きづらいのは、呼吸(息継ぎ)が
少ないからでしょう。逆に言えば、
お互いの呼吸リズムが合っている
と比較的話しやすいもの。ギクシャ
クも減るはずですよ。

相

手の呼吸に合わせる
ときは、自分の意識
を相手の呼吸に向

け、呼吸のリズムをつかみます。呼
吸すると横隔膜が動くので、何
気なく相手の肩や胸の辺りを見
て、その動きから呼吸の調子をつ
かむといでしょう。

相手の呼吸リズムがわかった
ら、それに自分の呼吸を合わせま
す。相手が息を吸ったら自分も吸
い、息を吐いたら自分も吐く。呼吸
のリズムはだいたい一定です。呼
吸の間隔がつかめたら、あとは自
然にしていましよう。

呼吸が合うと同調感が生まれ、
相手はあなたに好感を持ちやす
くなります。「呼吸」が合うとは「気
が合う」ことでもあるのです。
呼吸が合う。呼吸を覚える。呼吸
をはかる。呼吸を整える。呼吸をの



みこむ。ひと呼吸おく。阿吽(あう
ん)の呼吸。

呼吸に関する言葉が多いのは、
それだけ大事な行為だからでしょ
う。普段、無意識にしている呼吸
は、息を吸ったり吐いたりの単純
作業ではありません。息ができな
いと生命はそこで終わってしま
います。呼吸は「営み」であり、「生
きていくこと」そのものです。ま
と呼吸を意識して暮らしてみま
せんか。

賢者の台所



必須アミノ酸がバランス良くとれる「卵」

脳や内臓、骨や神経伝達物質、ホルモンや血液に至るまで、私たち人間の体をつくる栄養素の一つがたんぱく質です。このたんぱく質を構成する最小単位がアミノ酸。私たちの体は、いくつものアミノ酸が集まってできているとも言えるわけです。



アミノ酸は20種類ありますが、そのうちの9種類は体内で作れられません。これが「必須アミノ酸」と呼ばれるものです。必須アミノ酸は様々な食材に含まれています。しかし、含まれる必須アミノ酸の種類や量は食材によってばらつきがあります。あえて9種類すべてがバランス良く豊富に含まれる食材をあげるなら、卵や肉の赤身でしょう。

9月の賢者レシピ ゆで卵とほうれん草のグラタン

必須アミノ酸は
9種類

必須アミノ酸は
体内で
作り出せない

卵には
必須アミノ酸が
バランス良く
含まれている

◆ 材料 (2人分)

- ・ 固ゆで卵: 2個
- ・ ほうれん草: 1/2束
- ・ 塩・コショウ・バター: 各少々
- ・ ホワイトソース(缶詰): 1/2缶(量はお好みで)
- ・ 溶けるチーズ: 40g

◆ 作り方

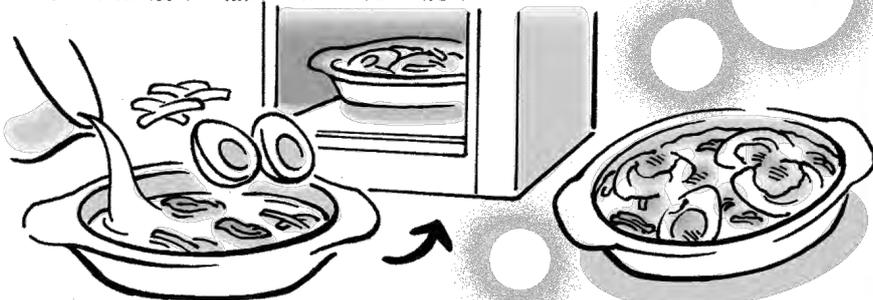
- ① 固ゆで卵はタテ半分に切る。
ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、
塩・コショウで味をととのえる

- ② 耐熱皿にバターを薄く塗る



- ③ ホワイトソースを中火にかけ、
ほうれん草を加え、塩・コショウで
味をととのえながらあえる

- ④ 耐熱皿に③を流し入れ、固ゆで卵をのせ、
表面にチーズを置いてオーブントースターで約10分、
チーズが溶けて焦げめがつくまで焼く



とっさの流儀

履歴書作成のマナー

これから仕事を探す方は、履歴書作成の段階から勝負が始まっていると思っただろうがいいでしょう。面接担当者は、履歴書からも仕事への意欲や姿勢を見極めようとしています。「会ってもらえば分かる」などと安易に考えず、細心の注意を払って履歴書を作成しましょう。

*履歴書用紙はJIS規格の市販品を使います。求人誌の付録は厳禁です。

*黒のボールペンか万年筆を使い、文字は丁寧に書きましょう。

*書き間違えた箇所を修正インクで直すのは見苦しいものです。新しい用紙に書き直しましょう。

これらは履歴書作成の基本中の基本マナーです。

また、意外と重要なポイントが写真です。特に履歴書を先に郵送する場合、写真で第一印象が決まってしまうので、多少割高でも写真館で履歴書用に撮ってもらうことをおすすめします。

今回は「職務経歴書」についてです。最近の求職活動に欠かせない書類なので、気合を入れて作成しましょう。

編集後記

6月号から編集後記を書いている妻の佐藤香織です。今月号で4回目ですが、不慣れなもので読みにくい点があるかと思いますが、よろしくお願ひします。夏休みも終わりで普通の生活に戻りましたね。息子達は、ああ、夏休みが終わってしまったと名残惜しんでいました。今年の夏休みはお手伝いのレパートリーを増やしてもらいました。食器洗い、床の水拭き、掃除機、リサイクルのゴミ出し等です。最初に簡単に説明し、後は二人に任せました。食器洗いは、やってみたかったらしく喜んで洗ってました(笑)任せてみれば、結構出来るんだなど、子供達の成長を感じた夏休みでした。来年は二人で何か作れるようこはんメニューにも挑戦してみようと思います。主人のダイエットはというと・・・野菜中心だったのでですが夏バテしないようスタミナ料理を食べてるうちに体重が?皆さんは夏場、食欲がなくなりませんか?主人は夏バテ知らずでいつも気持ち良く食べてくれます。やはり身体が資本ですよね(笑)ダイエットは無理せず続けていければと思っています。これからの季節、美味しい誘惑が待っていますね。食べ過ぎないよう少しずつ秋の味覚を楽しもうと思います。

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