

こころの贅沢だより

わたし日和

平成二十三年二月号

こんにちは、マルエムプロ
パンの佐藤昭です。1月2
6日午前、霧島連山新燃岳
が52年ぶりに噴火したと
いうニュースが流れまし

は今後もそこで生活をする
わけですからさぞ、大変な
ことだろうと思います。

つ、その休みが明けるのか、
いつ休火山から活火山にな
るかはおわからないというこ

た。そのニュースをご覧に
なった方も多いと思います
がどの様に感じられたで
しょうか？火山灰と一緒に
小石なんかもバラバラと飛
んで来る様子などが報道さ
れていてテレビを見ている
だけでも噴火の恐怖を感じ
ましたが、そこに住む人達

ですが関東地方南部に住む
私達にとっても噴火や地震
は対岸の火事では済まない
明日起こるかも知れない災
害です。地震についてはす
でにご存知のとおりずっと
前から「いつ大地震がきて
もおかしくない」と言われ
続けていますし、「噴火」に
ついていまは休火山扱い
になっている富士山はい

山には休み続けていてもら
いたいのですが私達に出来
るのはその時に備えておく
ことくらいでしょうか。み
なさんは災害に備えて何か
準備していますか？

お元気ですか？



お耳を拝借

燃料電池という言葉をご
存知でしょうか。最近業界
内で呼び名を統一して燃
料電池から「エネファーム」
に名称変更となりました。
「エネ」は「エネルギー」の
頭文字で「君」も「あなた」
の意味です。つまり「あなた
のエネルギー」です。それ
ってなんですか？というと、
純には水素を燃料にした
発電できる給湯器という
か給湯ができる発電機と
いうかそんな機械です。1
0年ほど前から日本でも
研究がされていて個人的
にはものすごく期待を
持って市販化を待ってい
た画期的なエネルギーシ
ステムなんです。この
エネファーム（燃料電
池）は何がすごいかと
いうとエネルギーの地
産地消ができること。
通常では電気を発電所
から家庭に送るために

伝って家庭に届くまでに
は排熱や送電ロスにより
6割以上のエネルギーが
無駄になっているのです
がエネファームは家の敷
地内に設置することによ
り家で使う電気を家で発
電し、発電時に出る熱を給
湯や床暖房に利用できる
ので機械それ自体のエネ
ルギー効率がいよいよ送
電ロスが限りなくゼロな
のものでものすごく地球に優
しいのに、さらにこのエネ
ファームと太陽光発電を
利用してダブル発電にす
ればさらなる低炭素化が
実現！
快適な暮らしで環境に貢
献できるというエネ
ファームと太陽光発電で
すが、災害時にライフライ
ンが寸断されても各家庭
で発電されるので災害に
も強いんです。

こころの贅沢コラム

一粒のシヨクラ



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

今月の一粒

「私はすべて持っている」

昨

年の十二月、ふたご座流星群がよく見えた日のこと。夜空を眺めていたAさんは、となりで同じように夜空を見上げているBさんに聞きました。

「流れ星を見つけたら何を願いますか。」

Bさんは少し考えて、「来年はもっといい年になるように、かな」

Bさんは同じ質問をAさんに返しました。Aさんは迷わず答えました。

「私はすべて持っているからAさんの答えに、「じゃあ願っている事はないね」と二人で笑ったそうです。お金持ちだから何でも持っているとか、願う事が何もないとかではありません。Aさんは「アフアメーション」したので。

アフアメーションとは自分に語りかける肯定的な宣言の言葉で

す。私たちの心には、もともと大きな力が備わっているそうです。ところがその力は普段ほとんど眠ったままの状態で、なかなか表に現れません。眠っている力を自覚めさせるのは自分の言葉です。自分に対して良い言葉を選んで言い続けることで、意識や心のあり方を変えていく。つまりアフアメーションは、言葉の力を借りて自分の心の大きな力に働いてもらうための方法です。

ア

アフアメーションでは「●●できますように」ではなく、「私は●●できる」の形で、すでにできているように表現します。先ほどのBさんなら「私は来年もっといい年にできる」。仕事をしたいなら、「私は

●●の仕事をして毎日充実している」。冷蔵庫を買い換えたいなら「私は新しい冷蔵庫を手に入れてお料理が楽しくなった」。

アフアメーションは自分への宣言です。それに向かってがんばったり無理をしたりする必要はありません。ただ普通にしていましよう。心の力を弱めるのは、必要以上に期待したり、心配してくよくよ悩んだりすることです。自分の言葉を「私は●●できる」に変えていくだけで、見えない糸が必要なもの同士をつないでくれます。あなたも、自然と訪れる変化を楽しみにしているだけでいいのです。



元気100倍 レシピ!



カボチャで高脂血症予防!

いつの間にか血中コレステロールや中性脂肪などが増えて起こる高脂血症は「物言わぬ病気」と言われます。高脂血症が続くと動脈硬化や狭心症、心筋梗塞になることもあります。

カボチャに多く含まれるベータカロテン、ビタミンC・Eには、高脂血症の予防になる抗酸化作用があります。またカボチャには、コレステロールの低下が期待できる水溶性食物繊維も豊富です。

豊臣秀吉は九州でカボチャを試食して、その甘さに喜んだという伝説があるほど甘味の強い緑黄野菜。寝かせておくとでんぷんが糖化して甘味が増します。



2月の賢者レシピ

カボチャのそぼろ煮

ベータカロテン
ビタミンC・Eの
抗酸化作用で
高脂血症予防

水溶性食物繊維
でコレステロール
を下げる

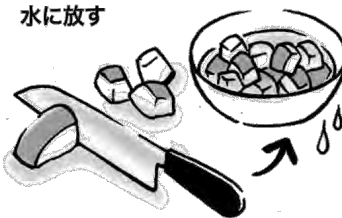
寝かせておくと
でんぷんが糖化
して甘味が増す

◆ 材料(4人分)

- ・カボチャ:約350g
- ・豚ひき肉:100g
- ・サラダ油:大さじ1/2
- ・酒:大さじ1
- ・砂糖:大さじ1と1/2
- ・しょうゆ:大さじ2
- ・片栗粉:小さじ1
- ・だし汁:1と1/2カップ

◆ 作り方

① カボチャは種とワタをスプーンでとり除き、皮をよく洗い、食べやすい大きさに切り分けて水に放す



② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を加えて炒め、パラパラになってきたら水気をよくきったかぼちゃを加えて炒めあわせる



③ だし汁を入れ、煮立ったらアクをすくう。酒、砂糖、しょうゆを順に加えて中火にし、アルミホイルで落としふたをして煮る



④ 汁気が1/3量くらいになったところで片栗粉を同量の水で溶いて加え、うすくとろみをつけて一度強火で煮立たせる



お財布も、ちょっと贅沢

大事な衣類は「イークロゼット」

コートをはじめとする冬の衣類もまもなく出番が終わります。クリーニング店ではそのタイミングを狙って「3点で600円」といったお得なキャンペーンを打ちますが、いざ衣類を持ち込むと「高級素材だから」などの理由で加算され、結局予算オーバーになることも珍しくありません。また冬物はかさばるので、手狭なご家庭では冬の保管場所にもひと苦労でしょう。

今回ご紹介する「イークロゼット」は、クリーニング料金のみで衣類を最長6ヶ月間無料で保管してくれるサービスです。申し込みはインターネットから。ホームページで会員登録後に専用ページでクリーニング内容と保管期間を指定すると、見積もりが



表示されます。金額がOKなら集荷キットが届き、そこに衣類を入れて返送。銀行振込、コンビニ払い、カード決済のいずれかで支払いを済ませれば指定の期限まで衣類を保管してもらえます。期限になれば返送されてくるので、クリーニング店に足を運ぶ手間も省ける便利なサービスです。一般の店より多少割高ですが、素材やシミ抜きによる加算はありませぬ。管理も徹底しているでしょう。大切な衣類なら利用してみる価値はありそうです。

【イークロゼット】<http://www.e-closet.com/>

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 240】

【概要】

何もかも充足した状態になったときは、心配ごとが生まれる兆候だと思った方がいいでしょう。お酒はほろ酔いくらいが一番楽しく、花も満開になる前が見頃です。満開になれば、あとは散るのを待つだけです。

友達がうらやむ自慢の彼と結婚したその人は、新婚当初こそ幸せそうだったのに最近顔色が冴えませぬ。「自慢のイケメンと結婚したのに元気がないわね。もっと幸せそうにしないかい」「彼が浮気するんじゃないか、ほかの人に取られちゃ

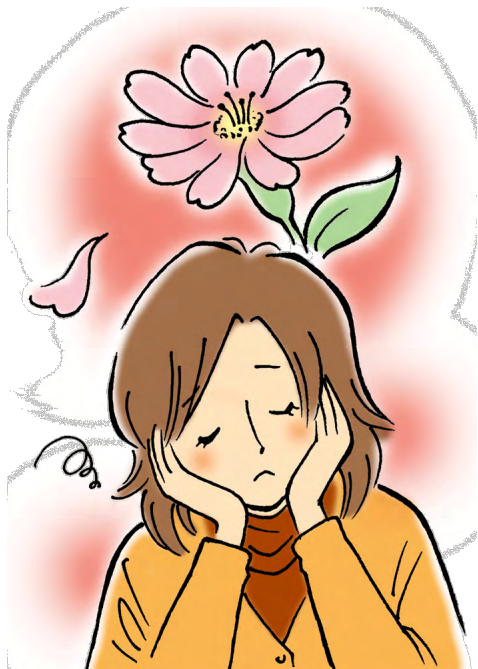
うんじゃないか、私を嫌いになるんじゃないかと思うと心配で眠れないのよ」

願いが叶えば叶ったなりに心配のネタが出てくるものです。

一度手に入れたものは手放したくない。今より悪くなりたくない。だからもっとほしい。「満足」の陰には「執着」が身を潜め、「心配」という弓矢を引きます。目の前

の幸せより先の不安が大きくなってしまふのは「欲」の仕業です。

失う恐怖と、これから手に入るかもしれない希望。持つているせいで心配事が増えるなら、少し足りないくらいで暮らした方が身のためでしょうか。七分咲きくらいの毎日が、実はいちばん充実しているのかもしれない。





着物姿を美しく

とくさの流儀

着物を楽しむ女性が増えました。美しい着物姿の基本は「姿勢」です。洋服でも姿勢は大切ですが、着物はより落ち着いて見える分、姿勢が悪いと老けた印象になってしまいます。

女性の場合、着物姿での身のこなしも大事なポイントです。参考にしたいのは日本舞踊や歌舞伎の動き。たとえば、脇をしめてひじから下だけを動かす。こうして手の動きを最小限にすると、女性らしく楚々(そそ)とした印象に見えます。

できれば視線の動かし方にも気を配ってみましょう。歌舞伎の女形を演じる人は、点と点を線でつなぐようにゆっくり視線を移動させます。男性が演じているのにハッとするほど色っぽいのは、視線の効果によるのも大きいでしょう。後ろから誰かに呼ばれたときは、元氣よく振り向くよりも、一瞬間を置いてから振り返り、一度視線を下に落としてから相手の顔を見ると、着物姿に合った柔らかい印象になります。

編集後記

先日、世間話の中で「食べるラー油」の話題になりました(笑)ご存知でしょうか？昨年か一昨年でしょうか大ブームになりましたね。我が家はというと、流行には最後の方からついて行くという不思議な習性があり「食べるラー油」も昨年の後半になり「ドドド」と購入し、5種類くらいの食べるラー油たちが棚の中で出番待ちをしています。なぜ、そんな状態になったかというと、妻、曰く、桃屋のラー油が欲しかったそうなのですがこのスーパーに行っても売り切れていて桃屋のはあきらめて他メーカーのを購入したところ後日、欠品続きだった桃屋があったので「どうせ食べちゃうんだから」ということで購入。その過程で「このラー油も美味しそう」「あ、これなんか貝がいっぱいはいってて美味しそう」「簡単には腐らないし買っていか」・・・まあ、おいしいん坊家族の買い物ではよくある「コマですな。食べ比べてみるとそれぞれ微妙な違いはありますがどれも美味しいです。ギョーザ、ラーメン、マーボー豆腐、湯豆腐、サラダ。その他いろいろに使えてお店の味に近づいたり、新しい味を発見したり。

来月も
おたのしみに！



会社名	有限会社 マルエムプロパン
社員の人数	6名
提供できるもの	プロパンガス・ガス設備・ガス機器 水回りのリフォーム 浴室リフォーム・台所リフォーム
モットー	ゆたかで快適な住まい環境を！
会社の場所	神奈川県大和市上草柳533
連絡先	電話 046-261-3866 / Fax 046-263-9205