

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十三年四月号

こんにちはマルエムプロ
パンの佐藤昭です。日々の
日常のなかでも不安や心
配事は尽きないものです
が今回の東日本大震災で
被災された方々は先の見
えない不安の中で大変な
状況だと思えます。ご家族
や親戚、友人など東北地方
にいる方はご無事でした
でしょうか。神奈川県にい
てもかなり長い時間大き
く揺れていましたよね。瞬
間「じつじつ来たかー」と

思っていました。大き
く揺れた割には当日お客
さんからの電話やお問い
合わせなども五、六件で揺
れによる被害も特にあり
ませんでした。突然ですが
この機会にガスメーター
について説明しますね、お
客さん宅に設置し

自動的にガスを遮断する
機能が付いています。地震
などの理由でメーターが
ガスを止めた場合、簡単な
操作でガスの復帰が出来
ます。左の写真で矢印の先
にある黒くて丸く見える
部分が「復帰ボタン」。

この復帰ボタンを押し、小さ
い音ですがメーターから「パ
チンッ」という音を聞く音が
聞こえたら手を離して1〜
2分待つて下さい。ガス漏れ
などの異常がなければ通常
通り使えます。異常があれば
復帰できない仕組みになっ
ています。

もう一つ紹介します。左下の
写真を見て下さい、少し分か
りづらいですが写真真ん中
の「箱」のようなものはガス
で発電できる発電機です。写
真では一般家庭に設置して
いる20⁺ボルトと発電機
を接続し工事等で使う延長
ドラムコードにこれまた工
事で使うハロゲンランプを
接続して点灯させてみたこ
ろです。定格出力は交流1
00ボルト、85アンペアあ
るので非常用電源としては
十分だと思えます。写真のよ
うに20⁺のボンベがあれば
40時間発電できます。今

回のようにガソリンも手に
入れることが難しい、電気の
復旧も厳しいという状況に
なったときでもガスボンベ
は各家庭に設置されている
ので緊急時はそれを使うこ
とも可能です。ガソリンの発
電機のように劣化した燃料
がエンジン内部にたまるこ
ともないので備蓄用にも最
適です。カセットボンベで使
えるタイプもあります。どち
らも品薄ですがご興味があ
ればお問い合わせ下さい。
コンパクトなのでキャン
プ用にも活躍しそうです。

お元気ですか？

一般家庭用ガスメーター



黒くて丸い部分が復帰ボタンです



お財布も、ちょっと贅沢

小銭貯金が楽しくなる
アイデア集

小銭貯金の良いところは知らないうちに思わぬ額が貯まっていること。

せっかくなら小銭と一緒に「楽しみ」も貯めていきましょう。

【サイコロ貯金】

毎日1回サイコロを振り、「出た目の数×100円」を貯金箱に入れます。

1なら100円、6なら600円。「5は1回休み」などのマイルールを作っておくとゲーム感覚で楽しめます。

【ダイエット貯金】

デジタル表示の体重計で毎日同じ時間に体重を測り、前日との体重差を貯金していきます。100g⇔100円に換算して200g減ったら200円、逆に200g増えてしまったら倍の400円

を貯金。罰金制度を作っておくとダイエットも貯金も早く進みそうです。

【1日の終わりに貯金】

1日の終わりにお財布の小銭を貯金箱に入れます。小銭で膨らんだお財布が好きではない人にはおすすめの方法です。

【自分をほめる貯金】

寝る前に今日の自分の良かった点をほめ、ごほうびとして小銭を貯金箱に入れます。金額は良かった点の内容に応じて。「今日もがんばったね」という気持ちで貯金すれば、貯金箱の重みがあるまま自信につながりそうですね。



今日はよくがんばったから500円！

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 257】

【概要】

歩く、座る、横になる、何でも長時間続けてはいけません。長時間の行動は気を減らし、不調の原因になります。同じ理由から、語りもほどほどにしておきましょう。

1980年代にアメリカ

で睡眠時間と寿命の関係が調査されました。もともと死亡率が低かったのは1日6.5〜7.5時間の睡眠時間の人。それ以上、もしくはそれ以下の人は寿命が短くなる傾向にあり、睡眠時間が7.5〜8.5時間以上の人は、6.5〜7.5時間の人に比べて死亡率が20%もアップしたそうです。



寝るのも
ほどほどに！

調査を行った大学教授の分析によれば、睡眠と食欲は似ていて、欲望のままに食べると体を害するよう

に、眠いからといっていつまでも寝ているのは体に良くないとのこと。同じような調査は日本でも行われ、やはり同じような結果でした。

睡眠時間が長いと寿命が短くなる原因ははっきりしていませんが、極端に長く

眠る人は健康上の何らかの問題を抱えている可能性が指摘されています。

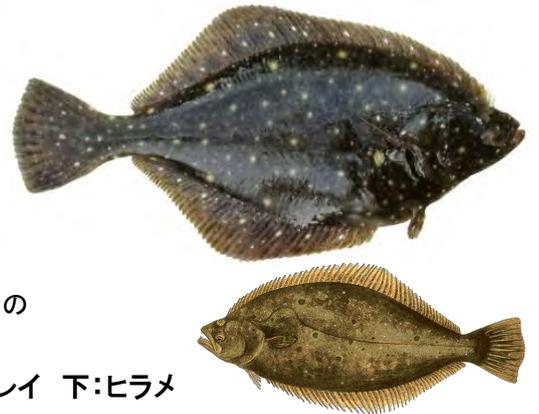
何事にも「ほどほど」の程度があります。女子会はストレス発散にもってこいですが、勢いに任せて愚痴を言い合うのも「ほどほど」が良さそうです。長時間の睡眠と同じで、愚痴が止まらないのは心に何らかの問題を抱え込んでいるからかもしれませんよ。

元気100倍 レシピ!



高タンパク・低脂肪のカレイ

淡白な味わいのなかに白身魚独特の旨みがあるカレイは、北海道から九州まで全国各地で獲れるなじみの深い魚です。「左ヒラメの右カレイ」のいわれの通り、一般的に目が体の右側にあるものがカレイと呼ばれます。食用のカレイは世界に100種類ほどあり、それぞれ旬や味わいが異なるので食べ比べの楽しみがあります。なかでも“幻の魚”になりつつある「ホシガレイ」の味わいと歯ごたえはヒラメに匹敵するそうです。これからの季節なら、マガレイよりやや肉薄でもきめ細かいしっかりした肉質の「マコガレイ」が旬を迎えます。



上:カレイ 下:ヒラメ

4月の賢者レシピ

カレイのおろし煮

高タンパクで
低脂肪
消化も良い

ビタミンB群や
タウリンが豊富
「えんがわ」は
コラーゲン豊富

子持ちガレイは
ビタミンAも
摂取できる

◆ 材料(4人分)

- ・カレイ(切り身):4切れ
- ・大根:600g
- ・三つ葉:50g
- ・ごま油:大さじ3
- ・七味唐辛子:少々



<A>

- ・薄口しょうゆ・酒・みりん:各大さじ3
- ・顆粒のかつおだし:小さじ1
- ・水:2カップ

◆ 作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、水気をふいたカレイを並べ、両面に軽く焼き色がつくまで中火で焼く



- ② 大根はおろして軽く水気を絞る。三つ葉は根元を切り、3cm長さに切る



- ③ 鍋に<A>を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止め、カレイを器に盛る



- ④ 残った煮汁に大根おろしと三つ葉をかからめ、カレイの上にかけて、七味唐辛子をふる





おもてなしにふさわしいナプキンの折り方

とつさの流儀

ナプキンはテーブルコーディネートの名脇役です。レストランでは四角や三角のオーソドックスな折り方をしていますが、ホームパーティーではおもてなしにふさわしい華やかな折り方でテーブルを演出してみましよう。

【ハート型ナプキンの折り方】

細長く折りたたんだナプキンでハート型を作ります。ナプキンを留めるためにかわいいクリップなどを「用意ください」。

①ナプキンを広げ、上下の辺を中心で合わせて折ります。

②さらに中心に向かって数回折り、細長い形を作ります。

③ナプキンの両端を合わせ、合わせ目をクリップなどで留めてハート型に整えます。

④お皿の上にナプキンを置きましよう。

クリップにウエルカムカードを挟んでおくと思われそうですね。ほかに「バラ」などの折り方があります。ちょっとした工夫でパーティーが盛り上がるでしょう。

編集後記

今回の震災ではこの神奈川でも大きな影響がありました。地震直後に「ガソリンがなくなる!」という噂をそちこちで耳にしましたが「まさか」とその時は本気にはしませんでした。が、日を追うごとにスタンドに並ぶ車の列が長くなっていくのを見て私も「ガソリンって備蓄してるんじゃないっけ?」と首をかしげながらも二度、三度と並んでガソリンを給油しました。しばらくの間はスーパーなどで買い物をするのも大変だったようですし、コンビニに行っても品物が無い、停電でレジが打てない、など普段からは考えられないようなことがたくさん起こりました。それだけ大きな災害がおきたということなんです。神奈川県に住む私たちにとって大地震は必ず来ると言われてずいぶんたちます。今回、乾電池を箱ごとまとめ買いたした方も乾電池だけでなく気持の上でも準備しておかないといけません。他の人の分も残しておいてあげましよう。

『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

来月も
おたのしみに!

