

ここからの贅沢だより

わたし日和

平成二十三年九月号

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。9月とい
うと「食欲の秋」なんて毎年
のように言っていますが今
回は食欲の秋は少しおいと
いて各地区、各自治体など
で防災訓練が行われる9月
にちなんで「防災の秋」とい
うことにして各家庭でも災
害についていろいろな状況
を想定して備えてみるとい
うのはどうでしょうか。ち
なみに今回、「LPGガスは災
害に強いエネルギー」とい
うカラー版のチラシを一緒
にお配りしていますのでそ
ちらも参考にしてください
たいと思います。そのチラ
シにあるとおりLPGガスは
災害に強いと言われていま
す。都市ガスはその供給の
性質上、災害などで地下の
導管が損傷すると被害は広
範囲に及び、また復旧まで
に長い日数を要します。東
日本大震災で都市ガスの供
給が中断されたとき、市民
の生活を支えたのはLPGガ
スでした。(チラシより)県
内の公共施設についても以
上のような理由からLPGガ
ス化が進みつつあります。
ちなみにマルエムプロパン
も籍をおく(社)神奈川県工
業協会は東日本大
震災の被災地に向けLPGガ
ス1000本(50kg)を4
月に無償提供し、マルエム
プロパンとしても大和市内
から出発したボランティア
の方に炊き出し用プロパン
ガスを数本、無償提供させ
ていただき被災地の炊き出
しをちょっぴりですが手伝
わせていただきました。

お元気ですか？

お耳を拝借

8月中のテレビニュースで
ご存知の方もいるかも知れ
ませんが埼玉県でLPGガス
勧誘員が逮捕されたと言う
ニュースがありました。逮
捕されたのはトータルエネ
ルギーと言うガス会社の勧
誘員です。トータルエネ
ルギーと言う会社は座間の東
原にも一時期営業所を構え
てLPGガスの切替営業をし
ていた会社です。一時期と
いうのは1〜2年の間、そ
こに営業所があったのです
がしばらくすると営業所
だった建物がすっかり改装
されて飲食店にかわってい
ました。で、何の容疑で逮捕
されたのかという不実
告知による不適正な勧誘
行為が特定商取引法違反
となったということですの
逮捕だそうです。簡単に
言うところ「近所の奥さんは
みんなもう契約した」「い
ま使ってるガス会社に了承
を得て営業に来ている」な
どのウソを言って切替営業
をしていたのだと言うこと
です。以前お客さんから
「けっこうですと断ったら
玄関のドアを蹴っ飛ばして
いったわよ」とか「腹が立つ
ような捨てゼリフを言って
帰ったわよ」など悪質な営
業はトータルエネルギーか
二チガスがその大半を占め
ていましたが、今回やっと
特商法違反で逮捕者が出た
と言うことでそれらの営業
がこれを機に正しい競争の
土俵に上がってくればと
思うのですが。
また不実告知(ウソ)、脅迫
勧誘(おどし)、断り再勧誘
(しつこい)は特商法違反
です。



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

今月の一粒

「まだいつか」「じゃあいつなら」

残

書のなかにも秋めいた風を感じる頃になると、「今年もあと

●●」と残りの日々が頭をかすめます。

夏前にはまだ十分時間があると思っていたのに、気づけばもう残り4ヶ月を切りました。人を感傷的な気分させる夏の終わり。9月は、「まだ」と「もう」の境界線なのかもしれない。

行きたい場所、ほしいもの、会いたい人、読みたい本、観たい映画、私たちにいつも「やりたいこと」がたくさんあります。けれど実際にできることはほんのひと握りだと、最初から諦めているようなところがあります。もちろん、どう考えても無理なことには無理です。かといって、自分がやれる範囲を自分で狭めることもありません。今は無理だからこの先も無理。そんなふうに考えると、あなたの脳はその通りの未来しか用意してくれないのです。

な

でしごジャパンの澤穂希（ほまれ）選手は、「夢は見るものではなく叶えるもの」と信じてサッカーを

続けてきたそうです。「女のくせにサッカーして」と非難された小学生時代から20年間以上、澤選手は常に今の自分ができることに全力を傾けて、自分がやれる範囲を広げてきたのだと思います。そしてワールドカップでの優勝。そのサッカー人生に「まだいつか」は決してなかったでしょう。

私たちはよく「まだいつか」と口にします。まだいつか……。先に希望をつなぐような美しい響きのある言葉ですが、「まだいつか」と言いながら諦めてきたことはありませんか。まだいつかやればいいと先延ばしにしているうちに「まだ」が「もう」になり、自分がやれる範囲を狭めているとしたら、とてももったいないことでは。



「これからは「まだいつか」を減らしていきませんか。たとえ今は無理でも、「できる!」という楽しいイメージを持って毎日を過ごすことが大切です。そして今できることを頑張っ、自分がやれる範囲を少しずつ広げていけたら今日とは違う明日がやって来ます。もしかしたらもう会えないかもしれない。でも、ご縁があればまた会いましょう。「まだいつか」はそんなときのためにとっておきたいものです。

お財布も、ちょっと贅沢

地震保険料
所得控除制度

今回の大震災を機に、改めて地震保険や火災保険について考える人が増えているようです。火災保険に加入していても地震による火災には保険金が支払われません。

地震・津波・噴火による建物や家財の損害に備えるための保険が地震保険です。ただし加入には火災保険とのセット契約が条件で、火災保険に上乗せした加入も可能です。

とはいえ地震保険の保険料は契約金額（保険金額）の割りに高く、地震保険の必要性を感じていてもコスト面の負担から実際には加入していない人が少なくありません。そこで平成19年度から「地震保険料所得控除制度」が始まりました。

この制度により、所得税からは保険料の全額（最高

5万円）、住民税からは保険料の2分の1（最高2万円5千円）の控除を受けられるようになりました。

保険料の控除は、その年の契約者の所得から控除されます。そのため、共稼ぎ世帯や同居するほかの家族も働いている場合、収入の多い人を契約者にしておくことをおすすめします。また、建物の免震や耐震性能に応じた保険料の割引制度もあります。詳しくは保険会社などに問い合わせください。

なお、地震保険は国と民間の保険会社が共同で運営しているため、補償内容も保険料も全社共通です。



地震対策していますか？

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第三 309】

【概要】

甘いものを食べ過ぎるとおなかが張って痛みます。辛いものを食べ過ぎると気がのぼり、湿しんができません。塩辛いものを多く摂ると血が乾きのども渴くので、湯水をたくさん飲むことで湿を生じて脾胃（ひ臓と胃腸）を傷めます。苦いものが多すぎると脾胃の生気を損ねます。酸っぱいものが多いと気が縮まってしまいます。

『養生訓』の中に「五味

偏勝をさける」という一節があります。五味とは甘味・辛味・塩味・苦味・酸

味のこと。健康維持には五味を偏りなく食べることが大切で、五味のどの味に偏っても健康を害すると記されています。

体が要求している味は体調のパロメータでもあります。たとえば、体や頭が疲れてくると甘いものがほしくなるのは、甘味には体を緩め、緊張をとりのぞき、痛みを和らげ、滋養強壮の効果があるからで

す。辛いものが食べたいときは、気血の巡りが悪くて体が冷えている可能性があります。

甘味はひ臓や胃腸に、辛味は肺に、塩味は腎臓に、苦味は心に、酸味は肝臓にそれぞれ作用します。五味をバランスよく摂れば体調管理ができます。つまり、食べるものを選ぶことで体を変えていくこともできるのです。



体調に合った食生活

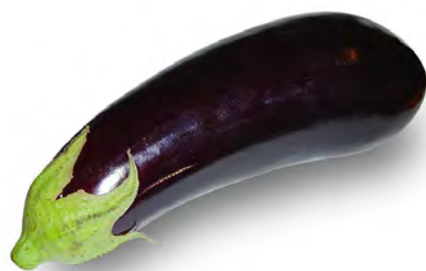
元気100倍 レシピ!



秋ナスがおいしい理由

丸ナス、長ナス、卵型ナス、国内だけでも多くの品種が作られているナスの仲間は世界中に約 1000 種類。今では 1 年中店頭には並んでいますが、本来の旬は 9 月から 11 月です。ナスの品質は実が成長する時期の陽当たりで決まるので、晴天の多い夏から秋に育ったナスは味が良くなります。秋ナスがおいしいとされる理由はここにあります。

味が淡泊で油の吸収が良いナスはほかの食材と合わせやすく、色々な料理に使われます。油を吸わせたくない場合は油を入れる前に少量の水で軽く煮るように炒め、ナスに水分を含ませておくといいでしょう。



9月の賢者レシピ

冷やしナスのごまソースがけ

本来の旬は
9月から11月

おいしいのは
晴天が多い
夏から秋に
育った秋ナス

油を入れる前に
少量の水で
軽く炒めると
油を吸収しにくい

◆ 材料 (4人分)

- ・ナス：4コ
- ・みょうが (小口切り)：少々
- ・青じそ (せん切り)：少々

<ごまソース>

- ・練りごま (白)：大さじ2
- ・砂糖：大さじ2と1/2
- ・しょうゆ：大さじ2
- ・酒・酢：各大さじ1
- ・すりごま (白)：大さじ2

◆ 作り方

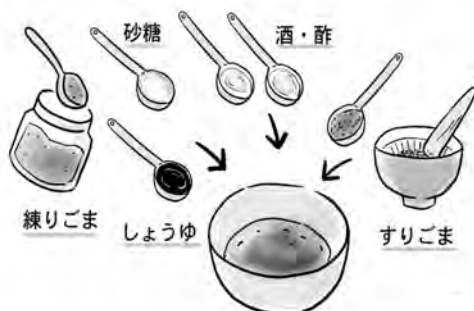
① ナスはヘタを取り、縦半分に切って水にさらし、水けをきる



② 紙タオルを敷いた耐熱皿にナスを並べてラップをし、電子レンジ (600W) で約4分間加熱。少し蒸らしてから食べやすい薄さに切り、水けを軽く絞って冷蔵庫でよく冷やす



③ 練りごま→砂糖→しょうゆ→酒・酢→すりごまの順に加えてよく混ぜ、ごまソースを作る



④ 冷やしたナスを器に盛ってごまソースをかけ、みょうがと青じそをのせる





「笑顔」というマナー

とっさの流儀

笑顔で好感度がアップするのは今さらな話ですが、笑顔にも種類があることをご存じでしょうか。人に好印象を与える顔には「フルスマイル」と「モナリザスマイル」の二種類があるそうです。

フルスマイルとはいわゆる「にっこり顔」のこと。「120%スマイル」とも呼ばれるほどにっこり笑顔です。「ニコちゃんマーク」のように思い切り口角が上がった口元は、正面から見て前歯が8本見えるのが理想的。特に自己紹介のときはフルスマイルが威力を発揮します。ただしやり過ぎには注意しましょう。下の歯や上の歯茎、または口の中まで見えるほど大口を開けては品がなくな見えます。

片やモナリザスマイルとは「微笑み顔」のこと。お手本はもちろんだ・ヴィンチの「モナリザ」です。口角は上げたまま唇を閉じ、やさしく微笑んでみましょう。人と相対して話を聞くときや大勢の人の前にいるときは、モナリザスマイルが好印象を与えます。

いずれにしても大切なのは心からの笑顔です。「目は口ほどにものを言う」をお忘れなく。

編集後記

ここ最近、ダイエット話をあまりしていませんでしたね。「便りが無いのは良い便り」というとおりダイエット、かなりうまくいってたんですよ、途中までは。そう途中まで（泣）
腹八分目をキチンと守り、こまめに体重計に乗って記録を取り、夜は余計なものを食べないうちに早めに寝る。だから朝は早く起きて快調、快調。すばらしく健康的な日々でした。そんな健康的な生活のリズムを崩した原因はいくつも思い当たることはあるのですが、一番の原因は「熱帯夜」でしょうか。いつものように早めに横になってもなかなか寝付けず寝たと思っただけ汗だくになって何度も目覚めたりしてました。冷房はつけるのと寒いし止めると暑い。クーラーをケチったのは失敗でした。うちのクーラーには暑いと寒いので二つしか選択肢がないみたいなんです。ダイエット失敗はクーラーをケチったせい。そんなわけです。

来月も
おたのしみに！

『おかげさまで創立49周年
LPガス・水回りリフォーム』
有限会社マルエムプロパン
〒242-0029 大和市上草柳533
TEL046-261-3866
FAX046-263-9205

