

ごころの贅沢だより

わたし日和

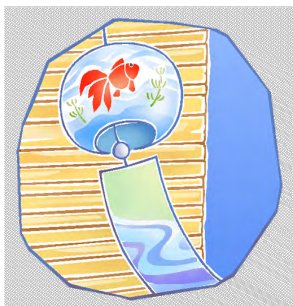
平成二十四年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。最近何人かのお客さんから「あら、ダイエット続けているみたいじゃない」とか「少しやせたんじゃないの?」とか言われて調子に乗っているところです。

「夏になるまでに××キロ!」みたいな目標を決めて毎年頑張っていたのですが、ことごとく食欲に負けてきました。んが、今年の夏は少しだけ違います!五月ごろだったでしょうか「一日一食ダイエット法」に出会い、『これは行ける!』と頭の中に閃光が走って以来、一日一食ダイエットをちょっとアレンジして(1・5食)増量してみました(今も一応ダイエット継続中です、で途中経過

はというと7~8キロしほることができました。ただ正直に言うと、ここ最近1キロほど戻ってしまいました。こんな感じでこの夏の目標としていた体重までもう少しというところまで来てはいるのですがここからは少し厳しそうです・・・

一日に一食しか食べない。というところ倒れちゃうんじゃないの?とか具合が悪くなりそうじゃない?など体調が悪くなることへの心配が先に立ち、「大丈夫?」と心配していただくことが多いのですが、私の場合、



食べるのが大好きなために三食食べていたころは三食ともきちんと満腹になるまで食べてしまっていたのです。そうすると人間が進化してきた過程を考えると毎日きちんとご飯を食べられるような生活になったのはたぶん近代になってからで、それまではほとんど空腹状態に

いることが普通で、だから食べ物が入ってきたら全力を挙げて栄養を吸収するわけです。せっかく手に入れた食べ物ですから栄養として吸収できるものはもれなく無駄なく吸収することが生き残っていくためには重要だったはずですが三度三度ご飯が食べられるようになった今の私たちにとっては非常に厄介なことになってしまっているわけ

です。私のおなかのあたりにはそうやって蓄えられた栄養がラクダのコブのごとく備蓄されていて一日二日食べなくても死にません絶対!。

育ちざかりの子供にとっては三度の食事が必要かもしれませんが成長の止まった大人には三回の食事はいらぬのかもしれない。先ほども少し触れましたが栄養を吸収するのに体力をかなり消費するらしいのですが満腹の時は頭の回転も普段以上にびりびりし、食べ過ぎた夜はぐっすり眠れなかつたりします。ほどほどの空腹は体を健康にしてくれるように思います。もう少しで目標体重に届くので運動も取り入れながらちょっとがんばってみようと思います。

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

日々是好日 どんない日でも良い一日

夏

になれば「暑い、暑い、早く涼しくならないかな」と思い、冬になれば「寒い、寒い、早く暖かくなりたいかな」と思う。人はないものねだりです。他人の持ち物は良く見えるし、おとなりの子どもは賢く見えるし、友達の旦那は素敵に見えるし、「私はこれで大満足!」とはなかなか言えません。

禅の言葉に「日々是好日」にちこちこれこうじつ「があります。毎日毎日が無事で、平和で、良い日であるという意味ですが、その真意はとても深いものだと思います。

その昔、雲門(うんもん)禅師が大勢の弟子たちに言いました。

「過去のごとは問わないから、これから十五日間のなかで何が一番大切か、一句で述べよ」

これを聞いた弟子たちは、十五日後に一句披露すればよいだろうと考えたそうですが、雲門禅師はその場で答えを求めていたようです。

明日という日が来るとは限らない。今ここで自分の境地が述べられなくて、いついつときがくるのだ。今この一瞬を大事にせよ。

そんな意味を込めて、雲門禅師が自らが作ってみせた一句が「日々是好日」でした。

私

私たちは「今日も一日無事で、良い日でありますように」と願います。しかし晴れの日はあれば雨の日もあるように、人生は平穏な日々ばかりではありません。それでも今日一日は二度と戻って来ないのだから、たとえどんなことが身に起きようとも一日一日を

「好い日」と受け止めて生きなさい——。雲門禅師はそう教えたかったのだそうです。

「日々是好日」は茶の席の禅語としても有名です。茶席で同じ人々が会するとしても、今日の茶

会は一度限り。常に全身全霊で取り込むようにという教えです。

どんな一日でもすべて「好い日」と受け止め、くらくら返される日々を当たり前だと思わずに愛とまじこころをもって生きる。「日々是好日」とはつまり「足を知る」ということだと思います。身の程を知り、それ以上欲張りせず、今の自分にはこれがちょうどいい」と満足できたら心穏やかな毎日になるでしょう。もっと上を目指したいなら「今の自分の器を広げればいいのです。毎日「好い日」と感謝しながら、足を知る日々を生きたいものです。



お財布も、ちょっと贅沢

金券ショップ活用法

金券ショップとはあらゆる金券を売買する店で、誰でも利用できます。取り扱う金券の種類は店舗により異なりますが、商品券やギフトカードのほか、切手、テレホンカード、高速道路の通行券、図書カード、電車や飛行機チケット、映画チケット、施設の入場券など様々で、割引率は金額にして数十円から数百円。決して大きな額ではありませんが、ライフスタイルに合わせて金券ショップを活用すれば年間でかなりのお得になります。

ある金券ショップの一例として、映画チケット1800円が1200円。ハイウェイカード1万円分が9800円。某テーマパークのパスポート3900円が2000円。東京↓沖縄の片道チケット3万1500円が2万3500円。東京↓新大阪の新幹線片道(指定)1万3750円が1万2290円。商品券は定価の97~98%くらいが相場です。

1000円の商品券が980円で買える場合、1枚だけなら20円のお得でも、まとめて10万円分うと2000円のお得。よく使う金券はまとめ買いをおすすめします。

商品券を売る場合は手数料(5~10%程度)がかかりますが、現金化は魅力でしょう。現金化するならお中元やお歳暮時期の前が狙い目。ふだんより高く買い取ってもらえるからです。また、ほかの商品券との交換なら現金化より率がよくなります。



からだも贅沢

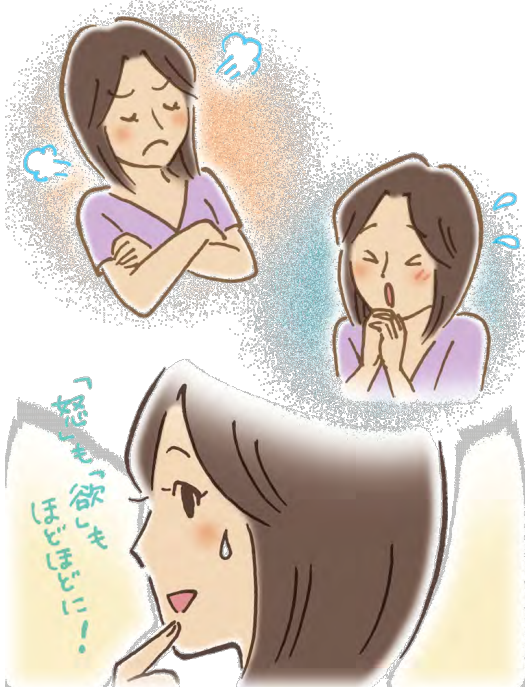
四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第三 249】

【概要】喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲を「七情」といいます。七情の中でも「怒」と「欲」の二つは、もっとも徳を傷つけて生をそこなうものです。怒りは人の心を乱して元気をそこないます。欲は人の心を溺らせて元気を減らします。

「怒り」とはそもそもどんな感情でしょう。自分に直接関係していることはもちろんですが、自分とは関係のないことでも「あれはおかしい」と感じて腹が立つことがあります。

- なはずなのに
- するべきなのに



何かに腹を立てたりムカついたりするのは、自分の思い通りにならないときです。自分が正しいと思っていることを否定されたらいい気持ちはしません。自分の「正しさ」が誰にでも通用すると思えるのは未熟な発想です。人の数だけ「正しさ」がある

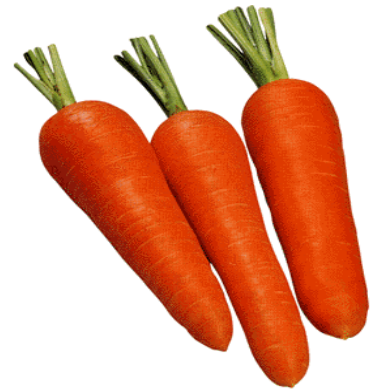
「欲」が徳を減らすのは言うまでもないでしょう。「もっと、もっと」と欲張ると逃げてき、「ありがたい、ありがたい」と感謝すると寄ってくる。それが幸せではないでしょうか。

元気100倍 レシピ!



にんじんを油で炒めてカロチンの吸収率アップ!

にんじんの代表的な栄養素である「カロチン」には抗酸化作用があり、ガン予防の効果も期待されています。カロチンは油に溶ける脂溶性ビタミンです。油と一緒に調理すると、サラダや煮物に比べてカロチンの吸収率が飛躍的にアップします。またカロチンは外皮に近いほど多く含まれています。栄養面を考えれば、にんじんの皮はできるだけ薄くむくか、もしくはきれいに洗って皮ごといただくのが良さそうですね。さらに、にんじんは葉の部分にも栄養素が多いので、葉付きのものを買ったら上手に利用してみましょう。おひたし、炒め物、天ぷらなどにはもってこいです。



8月の賢者レシピ

ピリ辛が食欲をそそる にんじんと春雨の炒め物

にんじんの
代表的な栄養素
「カロチン」

カロチンは
油と相性が良い

カロチンは
外皮に近いほど
多く含まれている

◆材料(4人分)

にんじん：3本
春雨(乾物)：50g
豚ひき肉：150g
ニンニク(みじん切り)：1片分
ショウガ(みじん切り)：1かけ分
サラダ油：大さじ2
豆板醤：小さじ1
鶏がらスープの素：大さじ1
ごま油：少々
万能ねぎ(小口切り)：適宜

<A>
酒：大さじ2
砂糖：小さじ1
しょうゆ：大さじ2と1/2
酢：大さじ1/2
水：カップ1と1/2

④ 春雨を加え、時々かき混ぜながら汁がなくなるまで煮る



◆作り方

① にんじんは斜め薄切りにして、タテにせん切りにする。春雨は熱湯につけてもどし、食べやすい長さに切る



③ にんじんを加えて炒め、しんなりしたら鶏がらスープの素と<A>を加え、アクを取りながら煮る



⑤ ごま油と万能ねぎをかける





お宮参りのマナー

とつぎの流儀

お宮参りとは、土地の守り神である「産土神（うぶすながみ）に赤ちゃんが無事に生まれたことを報告し、健やかな成長を祈るお参りです。今は赤ちゃんの体調が安定する生後1ヶ月前後に行うことが多いようですが、古くは生後100日目にお参りしていました。生後100日間は、赤ちゃん、産婦、産後の世話を手伝う人まで白いきもので過ごし、100日目に色物に着替えてお参りしたそうです。

お宮参りでは赤ちゃんに白羽二重のきものを着せ、その上から赤い祝い着を羽織らせます。付きそつ両親や祖父母もそれに合わせて正装し、和服なら訪問着か付け下げ、一つ紋付きの色無地に袋帯を締めます。洋装の場合はスーツやワンピースを。男性はいすれもスーツを着用します。

地域にもよりますが、祝いは母方で揃え、当日は父方の祖母が付き添うのが一般的。しかし昨今は、両家の日程を調整して参拝するのが現代風の様です。

編集後記

最近少し痩せたのでもっと痩せようと調子に乗って断捨離（だんしゃり）をしてみました。断捨離とは身の回りを整理整頓して要らないものは未練がましくしないでバツサリ捨てることをいうのですが、（乱暴な説明でスイマセン）「300キロ分のゴミを捨てよう！」という目標を立ててはじめました。300キロ分というビックリされるかもしれませんが倉庫に眠る古タイヤなど捨ててしまふ予定があったのであつという間に260キロ分のゴミを大和市環境管理センターに持ち込み処分してきました。（タイヤはタイヤ屋さんに処分）ただ、かなり暑いなか一気にたたみかけるように断捨離したので後が続かず、あと40〜50キロ分の断捨離が滞ったままで体重もやる気も停滞中。夏が終わるまでにはなんとかしないと。断捨離も体重も。

『おかげさまで50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
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205

おひるね
休憩中。。。。

