

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十五年一月号

明けましておめでとーいございます。

マルエムプロパンの佐藤昭です。忙しかった年末も無事に終え、平和に年が越せたと思っ
ていたら新年早々、4日も風邪でダウンして
しまいました。

病気になって改めて健康のありがたみを感じ
るもので風邪だった4日間はダルさと頭
痛でもできず、正月だというのにおいしい
ものを食べることもできず、風呂にも入らず
ただウンウンうめきながら寝て過ごしまし
た。(涙) お正月になったらあれこれこれ
して、などと楽しみにしていたこともあった
のに妄想で終わりました。



本厄・後厄も終わりの今年からはいよいよ
飛躍の年となるのかとといったス
タートがこれでは・・・。日和の行
いがあったたのでしゅうかねえ。
皆さんのお宅では良いお正月が迎え
られたでしゅうか。

年末から、あれもやらな
きや、これもやっておか
なきゃと考えるつ、手つ
かずのまま年をこえて
しまったものの一つと
して今使っているこの
パソコンですが調子が
悪くなってきてしまい、
壊れる前に「直さなくっ
ちゃ」と思いながら正月
を迎えてしまいました。
年末には壊れて動かな
くなる前に年賀状だけ
でも印刷しなきゃとい
う危機意識が働き、いつ
もの年より早めに年賀
状ができたという、うれ
しい副産物もありまし
たが、パソコンが壊れそ
うな危機はそのままです。
携帯電話もパソコン
も便利ですがそれらが

壊れてどうにもならな
くなった時の不便さを
想像することでも恐ろ
しいです。ちょっと前に
「持たない贅沢」という
本を読みました。内容は
だいたいタイトル通り
そのままなのですが
携帯電話も持たないわ
けにはいけないし、パソ
コンだって使わないわ
けにもいけない世の中
ですよ、実際に便利に
買い物だってできるし。
他のモノだって、片づけ
て捨てても捨ててもい
つのまにか・・・という
状態です。
「持たない贅沢」。新年
の正月にあこがれを強
くしてしまうフレーズ
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

「普通」を丁寧下

明

けましておめでとうの挨拶がま
す。今年いただいた年賀状の中
に、「今年は女性としても輝きたいで
すー」と抱負を語ってくれた一枚があ
りました。彼女はたしか四十代。今どきで
いう「オーバーフォーティー」です。

最後にその女性に会ったとき、「子育
てに追われてきたせいか、時々自分が女
性として終わっていると感じる」と話して
いました。今年は子どもだけでなく、自
分にも目をかけてあげようという心境
なのかもしれません。

母として、妻として、または社会人として
しっかり生きていく女性が、ふと感じる
「女性としてはどうなんだろ」とい
う疑問。女性の平均寿命が世界一長い
日本では、むかしならとくに現役引退
してもおかしくない年齢から始まる「
れから」がずいぶん長くなりました。い
つまでも素敵な女性でいたいと願う人
が増えても不思議ではありません。

女

性として「これはまずい」と感じ
るのはどんなときなのか。「ふと
したときに自分が女として終わったな
と思っ瞬間フンキング」(fucking)から探っ
てみましょう。

- 【1位】洋服をしばらく新調していない
- 【2位】下着のゴムが緩んでいる
- 【3位】かばんの中身がぐちゃぐちゃ
- 【4位】口元にヒゲが生えてきた
- 【5位】誰も見ていないから部屋は下着のみで過ごす
- 【6位】ウエストがキツイパンツはボタンをはずしてはいている
- 【7位】洗顔時間が短くなった(洗顔が雑になった)
- 【8位】コンプレックスを気にしなくなった
- 【9位】アイロンをかけずにシワツツのままで服を着ている
- 【10位】靴下に穴が開いている

人が見ていないところでは自墮

落になり、自分に対して手を抜くようになる。自分で「終わったな」と感じる瞬間は、ひとえに緊張感の緩みからきているようにです。

作家の向田邦子さんもある日、そんな自分の自墮落びに気づいて「た、キン」としたそうです。誰も見ていなくても、独りでも、慎むべきものは慎まなくてはいけないと、「独りを慎む」というエッセーに残しています。女磨きなどと大げさに頑張りなくても、丁寧な暮らししている人はどこかキラッと輝いています。今年「普通を丁寧下」やってみませんか。



お財布も、ちょっと贅沢

教育費貧乏に
なっていませんか？

夫のお小遣いは削っても子どもの教育費は削らない。子ども思いのご家庭ではありそうな話ですね。親心としてはわかりますが、子どもの教育にお金をかけたり有名な塾に入れたりすることが「良い教育」だと思っている親御さんの中には、「教育費貧乏」で苦労している人が多いようです。教育費にお金がかかって生活費が赤字のご家庭では、貯金を切り崩したり、クレジットカードのリボ払いやボーナス払いで支払を「先送り」しながらやりくりしているそうですが、そのままではいずれ家計が破綻しかねません。



親の押しつけた塾通いで教育費が家計を圧迫していませんか？

15%以内に抑えておくのが健全な割合だそうです。この先、受験だ入学となればまとまったお金が必要で、その分をコツコツ貯めながら生活費の赤字を解消していくには、「支出」を「収入」の範囲内に収めるしかありません。教育費は「固定費」でもあるので何を削るかは難しいところです。まずは、今の塾や習い事が本当に必要なかをお子さんと話し合ってみましょう。「あなたのため」という親の気持ちだけが先走り、教育費が過剰になっていないか見直してみてください。

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第八】 704

【概要】良い医者には薬を使うとき、患者の症状に合わせる

て臨機応変に対応します。マニュアル通りだったり、やたらと最新を追求する者も困りもの。「故を温ねて新しきを知る」が良い医者です。

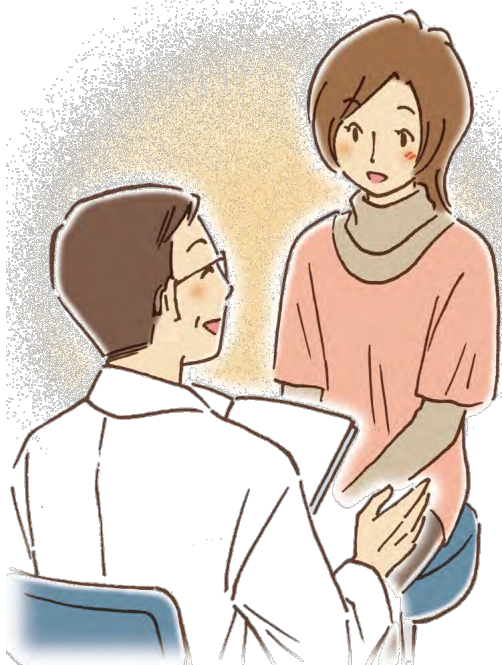
アメリカで始まった「セカンドオピニオン」という制度が日本でも浸透してきました。それでも、主治医以外の医師に今の治療が最適かどうかの意見を求めることに抵抗を感じる患者さんは少なくありません。ほかの病院に「浮気」したあとで、主治医に

「もう一度診てください」とは言いにくいという人もいます。

しかし、常に医療の現状を把握している医師であれば、セカンドオピニオンの必要性・重要性を十分理解しています。セカンドオピニオンの目的は、「他の医者を探す」ことではなく

「最善の治療法を検討すること。結果的に病院を替えることになったとしても、主治医をこのころ替える」「ドクターショッピング」とは違うことを理解しておきましょう。また、病院を替える場合は双方の医師に感謝の意を示した

ものです。



元気100倍 レシピ!



缶詰は美容のミカタ!

保存食・非常食など地味なイメージが強かった缶詰が、最近は美容効果も期待できる食品として見直されています。缶詰が一番おいしい旬の時期に詰めているので栄養価が高く、ビタミンをはじめとした栄養分は家庭で調理したものより多く含まれているそうです。缶詰を食生活に取り入れてから肌の調子が良くなり、肩こりやむくみも改善して、しかも体重が5キロ減ったという人もいます。オイルサーディンは血行不良による顔のくすみなどに効果的。ホタテ缶は高タンパクでヘルシーなうえにアンチエイジング効果も。ひよこ豆の缶詰は便秘改善や美肌効果、疲労回復に。ツナ缶は月経前症候群（PMS）の改善効果が期待できるそうです。



アンチエイジング効果が期待できるホタテ缶

1月の賢者レシピ

ホタテ缶を使った「ホタテワンタンスープ」

旬の時期に
詰めるので
栄養価が高い

家庭で調理した
ものより
栄養分が多い

調理の手間や
光熱費が少なく
経済的

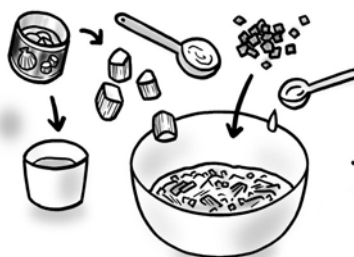
◆材料（4人分）

ほたて貝柱水煮
（割り身）：小型缶1缶
ワンタン皮：1袋
かいわれ大根：少々
葉ねぎ（みじん切り）：2g
鶏ガラスープの素：小さじ1
コンソメの素：小さじ1
片栗粉・しょうゆ：各小さじ1
酒・塩：各小さじ1/2
水：カップ5

◆作り方

① ほたて缶は身と缶汁に分け、
身は片栗粉、酒、葉ねぎと
よく混ぜてワンタンの具を作る。

② ホタテ缶の缶汁は
水と合わせてスープにする。



③ ワンタンの皮に具をのせ、
端に水を付けて張り合わせる。

④ スープに鶏ガラスープの素と
コンソメの素を加えて火にかけ、
沸騰したらワンタンを入れる。

⑤ ワンタンが浮き上がってきたら、
塩としょうゆで調味する。
※器に盛ったらかいわれ大根を
添えて召し上がれ。



【参考】 マルハニチロ食品 <http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/recipe/>



内祝いは「お返し」ではなく「お福分け」の気持ちで

とっぴの流儀

結婚や出産などの内輪の慶事に対して、いただいたお祝いへのお返しを「内祝い」といいます。しかし、本来の意味は「お返し」ではなく「お福分け」でした。お祝いをいただいたかどうかにかかわらず、喜びのお福分けとして配っていたものが内祝いです。

お福分けは紅白の砂糖や赤飯、かつお節などが定番でしたが、今はいただいたお祝いの金額に対して、3分の1から2分の1を目安にお返しするのが一般的です。最近ではカタログギフトも増えてきました。

それはそれとして、本来の「お福分け」の意味に立ち戻り、紅白にちなんだ品を贈るのも素敵なことではないかと思えます。お酒を召し上がる方には紅白のワイン。甘いものが好きな方には紅白の銘菓を。慶事の際に袱紗（ふくさ）としても使える深紅の小風呂敷などは気が利いていて、もらった人も嬉しいように思います。

編集後記

「♪モーイーくつ寝るとー」のお正月休みも、気が付けば終わってしまいましたね。昔に比べるとお店も開いてたり、たこ揚げをやってる子供たちも少ないので、お正月の風情もだいぶなくなってきましたがお正月は家族や親戚が集まっておいしいものが食べられるというおいしい季節。そんなわけで私はまだにお正月が楽しみでなりません。カニやらお刺身やら大好物ですが中でもお正月にはなくてはならないのが「お雑煮」です！ 今年はおいしいお餅をおすそわけで頂いたので特別おいしいお雑煮が頂けました。私の場合、うるさいことは言いません。ダシがこうだとか、具はあれだとかは、言いません「めんつゆ」だろうが「昆布つゆ」だろうが「赤いきつね」の残り汁だろうがいいんです。だし汁のなかにお餅ちゃんがプカプカ泳いでいて「おかわり」ができれば大満足。

「♪はーやく くるくる 来年の、おしよおがーっ」

『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



今年も
よろしくね！