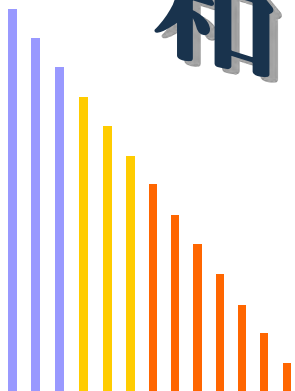


## ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十五年三月号



こんにちは。マルエムプロパンの佐藤昭です。突然ですが原油の埋蔵量ってあとのくらいあるかわかりますか？私がまだ小さくてかわいかった1975年「あと三四年で石油がなくなる」と言われていたそうです。その後も人類が石油をますます大量に使い続けて消費しながら、埋蔵量は逆にどんどん増えて、採掘可能な年数が年々伸びて1975年の三十年後の2005年にはあと五十年採掘可能というところになってくるようです。まったく計算が合いませんね、どういふ事かという埋蔵量とは、採掘技術が進歩したり、回収能力が高まったり、新しい油田や油層が発見されたり、原油価格の高騰によって採算性が高まる、といった要因から埋蔵量は増えるらしいのです。この数字の根拠はイギリス石油メジャーのBPが

発表している世界統計に基づいたものでほとんどの公的エネルギー関係者やエコノミストがこの数字を引用しているそうです。ですがこういった伝え方で危機感を煽るやりかたは昔から使われてきた有名なトリックであって、業界では誰一人こんな予測を信じていません。ただ原油の残りがまだまだたっぷりあると言えば原油価格は上げづらくなるし、逆に危機感を煽りすぎるてもいけないので「まだ数十年は大丈夫」という計算式を作ったというところではないでしょうか。原油の残りがあと五十分と書きましたが本当の埋蔵量は千年分はあるとも言われたら



年にはアメリカ国内のガス生産量の23パーセントを占めるまでになっていて今後さらにその割合は増えていくようです。

とも言われたりして実際のところははっきりしないのですが今後少なくとも数百年は枯渇することはなく、さらに新しい油層が見つければ埋蔵量は増えることになるのです。そこからは重要なのですが最近ニュースでも「シェールガス」という言葉を聞いたことがあると思いますがこの「シェールガス」埋蔵量が莫大でしかも世界中のあちこちでガス田が発見されている話題の新エネルギーなんです。シェールガスとは地下の頁岩このシェールガスの存在自体は以前から知られていたものの、地下3000メートルほどのところにあるため採掘するには技術・コスト面で合わないと考えられていたのですが二一世紀になり、アメリカで採掘技術が開発され安いコストで大量に採取することが可能になり、2010

# 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

## 自分の「機嫌をとりあげよう」

片

づけの極意は、毎日5分ずつでもちよこちよこ整理することだと聞きました。理想体重より5キロオーバーになってから慌ててダイエットしても、体重はなかなかもとに戻りませんが、スタイル維持に気を遣っている人は毎日体重計に乗って、数百グラムでも増えていたらカロリーコントロールや運動をするそうです。病気を大事にしないためには早期発見・早期治療。物事は何でも「小さいうち」に対処しておくのがコツです。

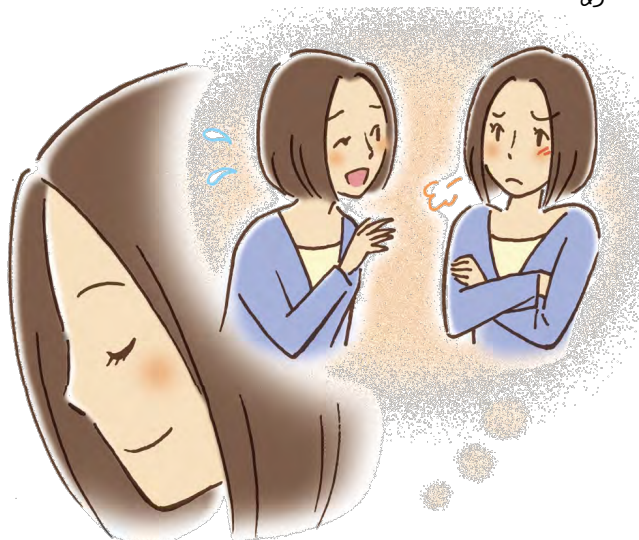
人間関係も同じでしょう。すれ違った気持ちや放っておくと、お互いの溝が深くなることはあっても、勝手に溝が埋まることはありません。溝を埋めるには歩み寄りが必要ですが、歩み寄りの距離が100歩と1歩では労力がまったく違います。人間関係の「こじれも、小さいうちに対処しておくに越したことはありません。

自

分の感情の「こじれも、やはり小さなうちに対処しておくことが自分のためです。感情的な人は、自分の感情のアップダウンが考え方や判断基準に影響を及ぼします。要するに自分の感情に振り回されてしまうのです。

たとえば「ムッ」としたまましているとそのうち「ムカッ」となり、次第に「ムカムカ」して最後は怒りが爆発します。「怒りが怒りを呼び」という表現がありますが、感情的な人ほどいったん激情してしまうと感情の抑えがきかないものです。

逆に、いつも穏やかな人もいます。彼らはもともと穏やかな性格というより、自分の感情に振り回されないようにしているようです。怒りの感情が芽生えたら、振幅の小さいうちに怒りをキャッチして収める。つまり、自分で自分の機嫌を取っているのです。



「ムッ」としたら、心の中で自分に向かって「まあまあ」と言ってみます。声に出してもいいですし、「まあまあ、それほど怒ることもないよ」と言ってみると、「言葉が」つられて気持ちの波風が収まるから不思議です。

人から丁寧扱われるのは気分がいいものですが、自分をいちばん丁寧に扱えるのは自分です。感情に振り回されないように自分で自分をなだめ、自分で自分を持ち上げる。自分の機嫌を取る習慣は、自分で自分を丁寧に扱うことでもあのです。

# お財布も、ちょっと贅沢

残念な節約に  
なっていませんか？

節約が続かない理由のひとつはだんだん苦痛になってしまっからでしょう。最初は出費を抑えられることに純粋な喜びを感じても、やり方を間違えると節約が楽しくなくなってきました。

精神的にも金銭的にもメリットが大きく、デメリットが小さい。そんな節約でないという意味がありません。

あなたのやり方は「残念な節約」になっていませんか。3つのダメポイントをチェックしてみましょう。

## 【信頼を失う節約】

「お金がもったいない」と言って食事会や飲み会などの交際費を削りすぎると、仲間や友達、ご近所付き合いまで失ってしまっ可能性があります。

## 【後々損をする節約】

安さを重視する余り品質を無視した安い物をする、すぐに故障する、アフ

ターフォローがないなどで結局は損をしがちです。

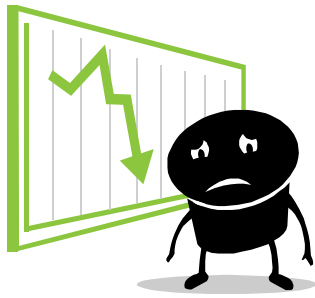
## 【健康を害する節約】

食費を削ると節約効果は上がりますが、栄養バランスを崩して健康を害するようでは本末転倒です。

また、「人に迷惑をかける」「時間の採算が取れない」「残念な人に見られる(ケチ、貧乏くさいなど)」

は節約の三大NGだとか。生活を潤すために始めたのに、こうした節約を続けていると失うものが多く、節約のモチベーションが

どんどん下がってしまいます。節約は楽しくないと続かないことをよく覚えておきましょう。



「ケチ」と言われて節約モチベーションダウン

# からだも贅沢

## 四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第五】 521

【概要】常日頃から時々、両足の親指を屈伸させたりしてよく動かしておく、こむらがえりなどの不安もなくなります。もしも足がとっても、足の親指を何度か動かすことによっで治ります。

### 座り仕事の人があまり

歩かない人は、足の筋肉が固くなって血流が悪くなり、むくみやすい状態です。当然こむらがえり(ふくらはぎがつる)も多くなります。その対策として養生訓では「親指体操」を勧めています。

体全体で見ると、足の親指はそれほど大きなパ

ツではありません。しか

し、足の親指を動かすと親指に関係した筋肉が6種類ほど動きます。また、足の親指を動かすと残りの4本も動くので、ほかの指に関連した筋肉も数種類動きます。

こうして動く筋肉は足の指や足底部、下腿に付着しています。つまり両足の

親指を屈伸させると、親指だけでなく足裏や下肢の筋肉にも刺激が送られ、血流が良くなることでこむらがえりの予防になります。

親指体操ができないときは、足の指一本一本を感じながら地面を踏みしめてみましょう。意識することとはとても大切です。



# 元気100倍 レシピ!



## 本みりんは万能調味料!

和食の味のまとめ役として活躍する「本みりん」。戦国時代には甘い飲用酒類として、特に女性や下戸の人（お酒が苦手な人）に飲まれており、調味料として使われ出したのは江戸時代後期からだそうです。「本みりん」と「みりん風調味料」は製法や成分がまったく異なります。みりん風調味料はアルコールがほとんど含まれていないため、アルコールによる調理効果は期待できません。片や本みりんは万能調味料。ブドウ糖やオリゴ糖などによる甘味はお料理の味をやわらかく上品に仕上げ、食材の表面にテリとツヤをつけます。また、本みりんの砂糖とアルコールは素材の煮崩れを防ぎ、味がしみ込みやすいので、食材の旨味成分を外に逃がしません。さらに深いコクと旨みが生まれ、熱を加えると肉や魚の臭い消し効果まである本みりん。まさに万能ですね。



### 3月の賢者レシピ

### 本みりんを使った牛とごぼうの生姜佃煮

本みりんと  
みりん風調味料  
は製法や成分が  
まったく違う

テリとツヤ  
深いコクと旨み  
は本みりん  
におまかせ

煮崩れ防止や  
肉魚の  
消臭効果も

#### ◆ 材料 (4人分)

牛薄切り肉：200g  
ごぼう：1/2本  
生姜：30g  
サラダ油：大さじ1

#### < A >

本みりん：大さじ2  
しょうゆ：大さじ2  
水：大さじ2  
砂糖・酒：各大さじ1

#### ◆ 作り方

① 牛薄切り肉はザク切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、  
ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。生姜はせん切りにする。 牛肉、ごぼう、生姜を炒める。

③ 全体に油が回って  
牛肉に火が通ったら< A >を加え、  
中火で約8分炒め煮する。

④ 汁気がなくなったら  
火を止める。





## おいからお包みすれば……？ <お祝い編>

# とつとつの流儀

お付き合いで欠かせない祝儀や不祝儀。

金額はお付き合いの程度や地域性でも変わってきます。次の金額はあくまで目安としてご参照ください。

【出産】1万円（親族間は1万円）。友人知人は1万円。

【進学（入園・入学）】1万円（祖父母はこれより多め）。

【卒業・進学】1万円～3万円

【新築・新居祝】1万円（友人知人はお付き合いの程度に応じて）。

【長寿祝（賀寿）・金婚式】贈る相手は、おじ・おばなら1万円。祖父母なら1万円。両親に贈るなら3万円。

お祝いは、物を贈るよりお金のほうがスマートな場合もあります。よほど親しい間柄でない限り、物品を贈ると自分の趣味の押しつけになりかねません。現金のお祝いは、必要なものを自分で買う自由を贈る心遣いでもあります。

## 編集後記

先日、横浜へ用事で行った際にウワサになっている「占いの館」があるから帰りに寄って行こうよとの誘いに乗り、

来月もお楽しみに！

『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

