

# わたし日和

平成二十五年六月号

こんにちははマルエムプロパンの佐藤昭です。今年の梅雨入りはすいぶん早く驚きましたね。その分早く夏が来るのでしょ  
うか？それはそれで困るんだけど・・・。

それはそうと、最近ダイエットに関する話をここであまりしていなかったかもしれないですね。特別避けていたわけではないんですが以前一食懸命に一日一食だとか炭水化物抜きだとかなんだかんだと言ってきた割にはぱったりとダイエットに関する話をしないのも無責任かなと思いついて。

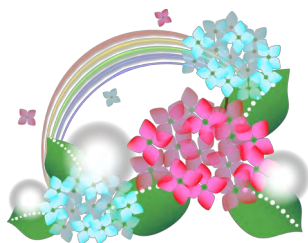
「一日一食」ダイエット生活についてはしばらく順調に続けておりました。が、あるときこのダイエット方法はハガネのような

体力と強じんな精神力がなければだめだと気付いてしまったのです。くる日もくる日もハラペコを楽しむというこのダイエット、ある程度健康

にもなれた気がして良かったのですがお昼のひもじいこと。やせがまん（太っていても）耐えていましたがあるとき、体調を崩し2、3日寝込んでしまいました。ちょうどお正月休みで気も緩んでいたこともあったかもしれませんが一日一食生活で

「健康体」を手に入れたつもりになつていた私には

なつていた私には



さらには本の著者である南雲先生はテレビでも有名になり、その生活スタイルがテレビで紹介されたのです。そのストイックな生活スタイルは私の許容範囲を超え、「修行」か何かのようでした。私は思いました「少々ほっちゃりしてもいいか」と。

それからは一日一食はやめて、かわりに少し早起きをして散歩をすることにしました。ただこれは、いままでもちよいちよいやっでは、三日坊主で終わっていたのでひそかに始めていたので。ひそかに始めたのが良かったのでしょうか、始めてから半年がたちました。気になる体重はというと、残念ながら大きな変化はありません。ですがあえて言わせてもらえば、どう

しようもないくらいたるんでいたベルト回りがどうにかなるかもしれないベルト回りに変わりました。(感想には個人差があります)さらに、ちょっと久しぶりに会った方には「やせた？」と聞かれることも。先日も某お客さん宅で「やせたよねえ？以前はスongoイ太ってたもんね？」とさわやかな笑顔とともに問答無用の感想をいただきました。私としては体重は変わらないし、すんごい太ってはいなかったつもりで、いたかったのですが結果として「スongoイやせた」ことになるのなら、スongoイ太っていたとしてもまあいいことになりませんかと思案中です。

ちょっと久しぶりのダイエット話でした。

# 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

## みずみずしい人生

### 六

月の雨に「水も滴(したた)る」という言葉を思い出しました。

国語辞典によれば、際だって美しい様子を「水の滴るよう」と言い、特に女性や役者などの美しいさまに使うとあります。「水も滴るいい女(男)」「と言えば、艶々として色気のある女性(男性)のこと。ほめ言葉は色々ありますが、「水も滴るいい女」と言われたら大いに自尊心をくすぐられるでしょう。

「水」と言えば「みずみずしい」という言葉もあります。一般的には「瑞々しい」ですが、「水々しい」とも書くこの言葉の意味は本来、若々しく美しい様子。つまり、若々しさを突き詰めること「みずみずしい」になるのかもしれない。私たちの体は大部分が水分でできています。そもそも人は水がないと生きていけません。ほめ言葉に「水」が使われるのは、水が命の源だからでしょうか。

### 赤

ちゃんの頃は体内の約8割が水分だと言われます。それが成人になると6〜7割になり、高齢になると5割近くまで減少するそうです。たっぷりと水分を含んだフレッシュな果物が時間の経過と共にしなびていくように、年齢を重ねるとは、体内の水分量が少しずつ減ってみずみずしさが失われていくことでもあります。そう考えれば、みずみずしさを保っている人が若々しく見えるのは自然なことです。

「みずみずしさ」とは、体内や肌の状態だけにとどまりません。感性や精神性も例外ではなく、むしろある程度の年齢になれば、内面のみみずみずしさをいかに保つかで人生の質が変わってきます。年齢を重ねることは決して悲観することではありませんが、年齢と共に考え方が凝

り固まり、新しいことを受け入れず、自分の世界だけが正しいと思いつまようになってしまうのは悲しいことです。内面のみずみずしさを失ってしまったら心がくすんでしまうでしょう。

内面のみずみずしさに実年齢は関係ありません。その人の心のあり方や生き方が内面のみずみずしくしていきます。自分の人生のみずみずしく彩る、そんな生き方も素敵だと思いませんか。



# お財布も、ちょっと贅沢

節電の夏に向けて  
VE電気まほうびん

象印の調査によれば、夏の節電対策として8割以上の主婦が「キッチン節電」に励んでいるそうです。

節電のターゲットになるキッチン家電は、炊飯ジャーを筆頭に電子レンジと電気ポット。「コンセントをこまめに抜いて待機電力を抑える」「できるだけ使わないようにする」「機能の一部を使わないようにする」などの方法で節電しているようです。

間もなく節電の夏を迎えます。この夏は「VE電気まほうびん」でさらなる省エネに励んでみませんか。

まほうびんの保温・保冷効果は知っていても電気を

使うから節電にならないと思っている人が多いようですが、これは大きな勘違い。実は、電気ポットや電気ケトルに代表される湯沸か



VE電気まほうびん優湯生(ゆうとうせい)／象印

し家電の中で特に省エネ効果が高いのは、「VE電気まほうびん」と呼ばれるタイプの電気ポットです。

電気式のポットもケトルもお湯を沸かす消費電力は同じですが、保温時の消費電力に差が出ます。VE電気まほうびんは容器の内側に二つの断熱層を設けることで保温性を高め(VE構造)、保温時の消費電力を抑えます。普通の電気ポットに比べると年間の消費電力は約2分の1、年間4千円ほど節電できるそうです。メーカーによって機能は異なりますが、節電の助けアイテムとして活躍してくれそうです。

# からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第四】 444

【概要】お酒は天から与えられた美禄(びろく)です。

ほどよく飲めば陽気を助け、血気を和らげ、食べ物の消化を良くし、心配ごとを取り去って楽しい気分になりと、良い事づくめです。ところが飲酒も度が過ぎるとたいそうな害になり、天からの美禄でかえって身を滅ぼします。少し飲み、ほどよく酔えばお酒の禍(か)もなく、お酒の味と趣きを得て楽しみが多いことでしょう。

百歳を超えた今でも元気なHさんに元気の秘訣を尋ねたところ、「一日一合の日本酒」だと教えて

くれました。晩酌にお燗を一合とおいしいつまみを少々。Hさんがこの習慣を始めたのは六十歳のときだそうです。

Hさんはそれまでもお元気でしたが、一日一合の日本酒を習慣にしたら、さらに肌艶が良くなり、ぐっすり眠れるようになり、何より「晩酌」という楽しみができたので楽しんで

く一日を終えられるようになったそうです。

「お酒は火や水と同じ。人間を助けてくれるけれど、同時に災いももたらす」と言うHさんは、ほろ酔い加減でもう少し飲みたいと思う日も一日一合のルールを決して破りません。お酒は美禄の範囲で飲むのが一番というわけです。



# 元気100倍 レシピ!



## さわやかな辛味が刺激的 ラディッシュ

ヨーロッパ大根のひとつで、別名「二十日大根」とも呼ばれています。皮が赤、身が純白なので輪切りにすると彩りが良く、葉も根もみずみずしいので丸ごとサラダになります。「二十日大根」の別名通り短期間で収穫でき、身の直径も3～5cm程度と小ぶりなので、小さめのプランターで育てられます。真夏の7月・8月と真冬の1月・2月以外ならいつでも種まきができ、収穫までの期間は初夏が20～30日、春・秋なら30～40日、初冬なら50～80日です。種まき時期を選ばず、場所もそれほど取らないので、プランターを2基使って種まき時期を20日程ずらして育てれば、長期間ラディッシュを楽しめるでしょう。



### 6月の賢者レシピ

### ゆで卵・ラディッシュ・きゅうりのわさびマヨネーズサラダ

別名は  
「二十日大根」

大根と同じく  
ジアスターゼが  
豊富

葉の部分は  
栄養価の高い  
緑黄色野菜

#### ◆ 材料 (4人分)

ラディッシュ：4～5コ  
ゆで卵：4コ  
きゅうり：2本

<A>  
マヨネーズ：大さじ4  
わさび：小さじ2～3  
塩：適宜

#### ◆ 作り方

① ラディッシュは  
4～5コの乱切りにする。



② ゆで卵は殻をむき、  
3～4コの乱切りにする。



③ きゅうりはまな板に並べ、  
塩を多めにふり、  
両手で押しつけながら転がし、  
洗って水気を拭いてから  
乱切りにする。

④ ボウルに<A>を  
入れてよく混ぜ、  
わさびマヨネーズを作る。



⑤ わさびマヨネーズに  
ゆで卵を入れて混ぜ、  
ラディッシュときゅうりも  
加えて混ぜる。





## おいからお包みすれば……？ <結婚祝い編>

# とつゝの流儀

欧米には古くから、6月に結婚すると生涯  
幸せな結婚生活を送れるという言い伝えが  
あります。それが「シユーンブライド」。日本  
でも6月は結婚式シーズンです。

結婚祝いは奇数が吉、偶数は凶。まずはこ  
れを頭に入れておきましょう。金額の目安は  
次の通りです。四十代以降であれば三万円を  
基準に、あとは関係性に応じてそれ以上の奇  
数額にします。

- 【きょうだい】十万円
- 【甥・姪】五万円
- 【いとこ】五万円
- 【そのほかの親戚】三万円
- 【勤務先の上司・部下・同僚】三万円
- 【取引先】五万円
- 【友人・知人】三万円

披露宴に出席しない場合は1万円。夫婦で  
披露宴に出席する際は二人分を包むように  
しましょう。

## 編集後記

マルエムプロパンで約40年働いて  
くれていた高下さんがこの4月で退  
職となりました。5月中は引き継ぎ  
業務ということで私や高橋さんと一  
緒にまわり6月には晴れて引退とい  
うことになりました。

高下さんは21歳のころからアルバ  
イトとしてマルエムで働き始め、そ  
の後、正社員になりガスボンベの配  
送をメインにやっていた時期もあり  
ました。タバコではなく、パイプた  
ばこを嗜好しておりましたので一部  
のお客さんや同業の友人などからは  
「パイプおじさん」と異名をとるな  
ど、一風変わったところのあるとい  
うか、独特の世界を持つ人でした。  
見た目も気持ちもまだまだ若いの  
で、引き継ぎで高下さんと一緒に回  
り、お客さんに退職のご挨拶をする  
と皆さん一様に「えっ60才な  
の？」というおどろきの声も多く  
「まだまだ働けるんじゃないの？」  
なんて声をいただくこともありまし  
た。ただ高下さんご本人からは1、  
2年前から「60になったら区切り  
よく、退職したい」という話を聞い  
ていたのと、お母様の介護の問題な  
どもあるようでしたので、ご本人の  
希望になるべくそうような形で、気  
持ちよく送り出してあげたいと思い  
60才になった4月に引退となりました。  
高下さんお疲れ様でした。

『おかげさまで51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



もう  
梅雨か・・・