

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十五年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

富士山の世界遺産登録が話題となりましたが、ひそかに富士山登頂をめぐっていた私としては胸中は複雑です。今まででさえ富士山が山開きすると人混みの中で山頂を目指す人たちのニュース映像を見て「空いてからチャレンジしようかな・・・」と想像していたのですが当分の間、富士山チャレンジは人混みを覚悟していかねければダメそうですね。入山料とかもかかるようになるのか。またまた、近くて遠い山になるそうです。。。

富士山といえばマルエムの事務所でも約一年前から富士山の天然水が飲めるようになりましたー!!というところかというところ、富士山のふもとから事務所まで専用のパイプライ

ンを引き・・・ではなくて家庭用のウォーターサーバーを置いていつでも富士山麓の地下200mのおいしいお水が飲めるのです。このお水、美容と健康に良いといわれているバナジウムの含有量がよその水より多く、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムの4大ミネラルもバランスよく含まれていてそのバランス比が体に必要な成分をおいしく摂取できる理想的なバランスになっているのです。そのおいしさと、日本人のおなかにもやさしい軟水なので料理に使用してもとてもおいしくて特にこの水でご飯を



炊くと、それなりのお米でも高級米のように! (カス炊飯がよりベターであるのと言わずもがなです!) しかも80度のお湯もすぐに出るので事務所に突然のお客様さんが来ても熱々のおいしいお茶やコーヒーがすぐに用意できるのでとても

ので部屋のチリやホコリ、たばこの煙などがボトルの中の水に混ざることがありません。カウになったボトルは使い回しされることはなくクチャクチャに小さくなってペットボトルとして捨てられますので邪魔にならず。この水、天然バナジウム水「ウォーターワン」としてテレビやラジオでもちょこっと宣伝しています。健康に良い水というのが一番の売りなのですが残念ながらみんな健康なのでその効能はよくわかりませんが、おいしいし便利です。12リットルで1700円送料無料で、月々のサーバーレンタル料は500円です

ダイレクトに宅配しているのでいつも水は新鮮で、きれいな伏流水は非加熱ポトリングで酸素もたっぷり水に含まれたまま、希少ミネラルも含まれています。サーバーにセットしたボトルには部屋の空気が混入しない仕組みな

がキャンペーン期間内の今、申し込んでいただければずっと無料です。申し込みはマルエムまで。



↑もしかしら髪のもも生えてくるかな?と笑顔の高橋くん。(そんな効能はありませんよ)

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

あなたのチャレンジが世の中を変えていく

あ

なたには今、やり遂げたい何か
がありますか。せっかくチャレ
ンジするなら誰かに応援してほしいと
思いませんか。しかも、あなたのチャレ
ンジが社会貢献につながると思ったら
もっとやる気がでませんか。

2001年にイギリスで始まった
「JustGiving(ジャストギビング)」は、
あなたが何かにチャレンジすることで
支援したい団体のために寄付を集める
新しいカタチの社会貢献です。あなたの
思いを「チャレンジ」というカタチに変
えて社会に発信すると、そのチャレンジ
に共感した人が「寄付」というカタチで
応援してくれる仕組みです。

日本でも2010年に「JustGiving
Japan(ジャストギビング・ジャパン)」
としてスタートしました。目標を達成し
ながら社会貢献できる新しいカタチは
多くの人を巻き込んで、チャレンジ件数

5千件以上、寄付金総額は10億円を超
えました。

会

会員登録をしたら、まずは支援し
たい団体(NPO)を選びます。
NPOに詳しくなくても一覽で「ん」と
きた団体を選んでみてください。NPO
のカテゴリーには、「子どもを支援する」
「途上国を支援する」「世界平和に貢献
する」「被災者を支援する」「動物をま
もる」など色々な分野があります。

支援団体が決まったらチャレンジ作
成フォームに、目標金額、チャレンジの
タイトルや内容、チャレンジ終了日など
を入力して自分のチャレンジページを
作り、そこから本番です。目標に向
かって行動しながら自分のチャレンジ
ページを友人や知人に知らせ、できるだ
け多くの人に支援してもらおうのも一種
のチャレンジでしょう。あなたのページ

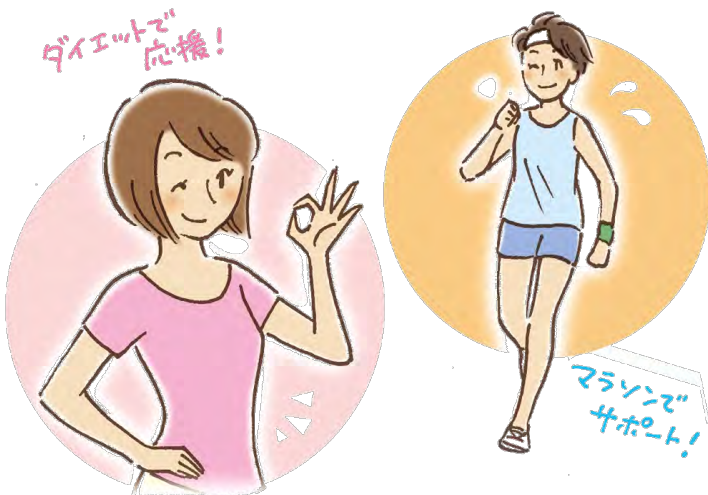
を見た見知らぬ人が、あなたのチャレン
ジに共感して寄付をしてくれる可能性
もあります。

*年間1000キロ走って発達障害児
をサポート!

*結婚式までに10キロやせて未来のア
スリートを応援します!

*二十歳の記念に寄付を集めてウガン
ダの子どもたちに送ります!

チャレンジは何でもかまいません。あ
なたのチャレンジで少しでもだけ世の中を
変えることができます。



お財布も、ちょっと贅沢

バーコードで最安値を
確認できるアプリ

インターネットのおかげで簡単に商品価格を比較できるようになり、最安値を手チェックしてから買い物をするのは当たり前になりました。「Shoppin+ plus (プラス)」「(iPhone用)」「Shoppin+」(Android用)は、商品のバーコードをスマホのカメラで「ピッ」と読み取ると、その商品が最も安く買えるネットショップのほか、近くの店舗や商品在庫の有無がわかる無料アプリです。

類似のアプリにはない特徴は、ネット上のショッピングモールに出店していない人気ネットショップも一度に検索できること。約6

万店舗の中から欲しい商品を選べます。また、最安値のほか商品レビューも簡単にチェックできます。



気になる本やDVDを見つけたらその場で「ピッ」とやって、忘れないうちに最安値で購入。レストランのおいしかったワインのラベルも「ピッ」とやって賢くお取り寄せ。ペットボトルの水のような重いものは最安値のネットスーパーでまとめてお買い上げ。出先で今すぐいるものがあれば位置情報で近くの店舗や在庫を確認。こうして色々な使い方ができ、キーワードでの検索も可能です。

バーコードの読み取りから注文まで流れるように進みます。最安値情報を集める時間や労力を一気に短縮できますね。

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】 428

【概要】怒ったあとですぐに食事をしてはいけません。また、食事のあとで怒ってはいけません。心配ごとを抱えたまま食事をしてはいけませんし、食後に心配してもいけません。

消化機能は「食事の楽しさ」に大きく左右されるそうです。楽しく食事をする

と消化機能が十分に働き、消化が順調に行われるので吸収もしやすくなります。つまり、楽しく食事をすれば今の体に必要な栄養を効率良く吸収でき、健康にも美容にも良いというわけです。

「楽しくない食事」はそ



の逆です。体が緊張している、怒りや悲しさで気持ちが乱れていたりすると、内臓の機能が萎縮して十分に働いてくれません。ごはんを食べても消化不良を起こし、便秘や下痢になり、せつかく食べても栄養を吸収しにくいようです。

ダイエット中に、「これを食べたたらまた太るかも」などと罪悪感を抱えながらいただきます。たどえ粗食でも、みんなでワイワイ食べたらいしく感じるもの。体にも心にもおいしいごはんをいただきます。

元気100倍 レシピ!



夏はやっぱりエスニックごはん!

つい食欲が減退しがちな暑い季節。ここは思いっきり辛いものを食べて汗をいっぱいかき、お疲れ気味の心と体に元気を取り戻しましょう。夏におすすめの「辛いもの」といえばエスニック料理。今回はエスニック料理を代表するカレーの中でも「キーマカレー」をご紹介します。「キーマ」とはヒンディー語で「細切れ肉」という意味。キーマカレーはもともとインドカレーの一種ですが、その中でも挽き肉を使ったものをキーマカレーと呼ぶようです。いわゆる家庭のカレーライスとは違った本格的なキーマカレーは、夏のおもてなしにも喜ばれます。丸ごとのつけたトマトとゆで卵をくずしながら召し上がれ。



7月の賢者レシピ

ごろごろキーマカレー

「キーマ」とは
ヒンディー語で
「細切れ肉」

インドでは
羊の挽肉を
使うことが多い

炒めた挽肉が
パラパラしてから
調味する

◆材料(4人分)◆

合い挽き肉：300g
玉ねぎ(大)：1/2個
トマト(大)：1個
トマト(小)：4個
温泉卵：4個
セロリの葉：1/2本分
温かいごはん：4杯
サラダ油：大さじ1
バター：大さじ1
水：400CC

<A>
カレー粉：大さじ5/3
塩：小さじ3/2
こしょう：少々
固形スープの素：1個
粉チーズ：大さじ2

◆作り方◆

① 玉ねぎとセロリの葉はみじん切り。② フライパンにサラダ油を入れて
トマト(大)は1~2cm角に切る。中火で熱し、玉ねぎを炒め、
トマト(小)は湯むきする。挽き肉も加えてほくほくしながら炒める。



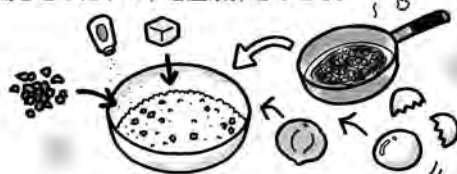
③ 挽肉の色が変わって
パラパラしてきたら
<A>を順に加えてなじませる。



④ 角切りのトマトと水を加えて
10分煮て、湯むきしたトマトも加え、
さらに10分煮る。



⑤ セロリの葉、バター、
塩を温かいごはんによく混ぜ、
その上にキーマカレーをかけ、
湯むきしたトマトと温泉卵をのせる。





賀寿の名称とシンボルカラー

とつとつの流儀

「賀寿」とは長寿のお祝いのこと。最近では還暦でも若々しい方が多く、お祝いの形も多様化しています。まずは本人の意向を最優先して、その方に合った形式でお祝いしましょう。

【還暦（かんれき）】満六十歳。還暦だけは満年齢で、誕生日前後に祝うのがしきたりです。シンボルカラーは赤。

【古希（こき）】数え七十歳。シンボルカラーは紫。これから先の賀寿はすべて数え歳で祝うため、古希の場合、お正月に六十八歳でもその年のうちに祝いできます。

【喜寿（きじゅ）】数え七十七歳。シンボルカラーは紫。

【傘寿（さんじゅ）】数え八十歳。シンボルカラーは金、茶、黄、金紫など。

【米寿（べいじゅ）】数え八十八歳。シンボルカラーは金、茶、黄など。

【卒寿（そつじゅ）】数え九十歳。シンボルカラーは白、黄。

【白寿（はくじゅ）】数え九十九歳。シンボルカラーは白。

【百賀（ひゃくが）】数え百歳。シンボルカラーは白。

編集後記

梅雨が明ければいよいよ夏本番、ということですが我が家では冬支度ならぬ「夏支度」を進めています。我が家の居間は異常に暑いのですが、その原因を探ってみると照明用のランプとプラズマテレビとがまるで暖房がついているのかと思わせるくらいに熱を出していました。白熱灯がある程度熱くなるのは仕方ないとしても、プラズマテレビからこんな熱が発生するなんて買うときは誰も教えてくれませんでした。子供がまだ小さかったので画面をたたいて壊されないように頑丈な画面のテレビをと思っていたのですが、その選択が裏目に出ました。とはいえ、簡単にはテレビを買い替えることもできず、この数年間は暖房のようなテレビでがんばってきました。（おかげで冬は少し助かりましたが）しかしいよいよ事務所で使っていたブラウン管（！）のテレビの調子が悪くなったので新しく液晶テレビを買い、自宅用の暖房テレビと新しい液晶とを交換し（いまさらですが憧れのシャープの液晶です！）照明用ランプも蛍光灯タイプのもに交換し、いつもの夏よりたぶん、涼しくなったはずの我が家の居間を楽しみたいと期待しています。でも、聞くところによると今年の夏も猛暑らしいですよ。ガビーン！

おなか減るのに
体重はへらないんだよね！！



『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