

こころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十五年十一月号

こんにちははマルエムプロパンの佐藤昭です。秋を満喫していますか？今年の夏も暑かったので秋の風が気持ちいいですね。ですがこの風が冷たく変わり、寒い季節になってくるといよいよ今年もフリースパートの時期が来ますね。

昨年だったと思いますが私も一、二度、断捨離をして家や倉庫の不用品や片付かないものを思い切って大量に処分してスッキリしたことがあったのですが気が付くとまたまた不用品がたまり始めていました。年末まで取っておくと大変な思いをすることになると考え、先日少し処分してみました。がまだまだ処分しなければならぬものが出てきそうなので年末になる前に再び断捨離を考えています。

おいしいものがいっぱい、あれも食べなきゃ、これも食べなきゃって。つい焦ってしまいます。新米、新そば、カキフライ。おでんにお鍋にマツタケさん。でもマツタケさんは15年以上前に一度食べたきりで本当においしかったのかどうかも忘れました。もしかしたらマツタケさんはすでに絶滅してしまっただけに無いのかもしれない。そうだから私のところにも回ってこないんだきっと。



悲しい妄想はさておき、おいしいおなか一杯に食べて秋味を満喫した後は知りたくなかった現実の直面することになります。これまで私も数々のダイエットに挑戦し、敗れ続けてきました。一日一食ダイエットも最初の二、三か月は調子よく順調に過ぎたのですがやはり食欲には勝てませんでした。完敗でした。そこでどうしようあきらめました。やはり食欲には逆らえないと悟りました。ではどうするか、運動する、体を動かすことに決めました。今までは横着をして、なるべく楽にやせる手段を考えていたのですがこの通りの食いしん坊ですから無理があったのです。テレビなどで時々紹

介されているBMI指数（肥満度を身長と体重の関係から計算できる指数）を見てみると私の場合だいたい28になるのです。これは日本人の場合25以上で肥満度「1」、まあ軽度の肥満といつところでしょうか。一方、世界の基準で見ると30以上で肥満度「1」となり私の28は世界基準でいえばギリギリ標準に収まっているわけで「やっぱり俺って世界基準で生きてるもんだからさ」と先祖様から代々日本人の私は訳のわからない言い訳でごまかし、必死に肥満でないことにしてきたわけですが覚悟を決めてシムに通うことにします。そしておいしいお正月を迎えますー！

# 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

## 失敗を幸福へのチャンスに

い

つでもニコニコと楽しそうな人と、いつ見ても仏頂面の人。皆さんの周りにもいませんか。楽しそうな人は、良いことばかりあるので笑っているのでしょうか？笑顔は福を招くので、他の人より良いことが沢山あるかもしれません。それでも、不運なことや、困難なこともあるはず。そんなアンラッキーなできごとさえ、将来の幸福に変えられる人がニコニコさんになれるのです。

これに対して、他の人から見れば恵まれた環境にあるのに、不幸を嘆いてばかりの人もあります。こんな仏頂面さんは、成功したとしても、「もっと良いことがあるはずなのに、この程度の成功しか得られなかった」と感じるような人です。もちろん、悪いことや失敗があれば、さらに悪いことや嫌なことがかり考えてしまいます。

二

ニコさんと仏頂面さんには同じ出来事が起こったとしても、感じ方が違います。成功したこと、楽しいことから、ニコさんはたくさん喜びを、仏頂面さんは少しの喜びを得るでしょう。

失敗したこと、嫌なことから、仏頂面さんは不辛しか感じませんが、ニコさんはそれを幸福のチャンスに変えることができます。

「失敗したことは、成長とこれからの幸福のためのチャンス」ととらえることができるのです。

例えば試験に不合格だった時、事実と向き合いどんなに嫌だったか、辛かったか、思い切り考えます。ここで止まれば、仏頂面さんですが、ニコニコさんは次にこんなことを考えるはず。す。

「試験に失敗したことにより、一生懸命勉強することの大切さを学んだ。お

げて自分自身成長することができた」といった具合です。

起こったことをあるがままに受け止めたうえで、最大限に利用できる人がニコニコさんになれるのです。

あらゆる困難にチャンスを見出せる楽観主義者になるか、あらゆるチャンスに困難を見出す悲観主義者になるかはあなた次第なのです。



# お財布も、ちょっと贅沢

ETC割引  
使ってますか？

行楽の秋、車に乗って遠出する機会も増えます。そんな時、高速道路を利用される方もいるでしょう。平成13年から利用が始まったETCは、平成25年7月の利用率は90%程度となっています。

ETCを利用すれば、ゲートで止まったり、お金を出したりせずに済むのでとても便利です。また、色々な割引も用意されていますので、上手に利用して節約しましょう。

基本は、『ETCマイレージサービス』。首都高など一部対象外の道路がありますが、高速道路の通行料金の支払額に応じてポイントが貯まり、無料通行分と交換することができます。利用するには、ETCカードと、車載器の番号、車両ナンバーなどを登録する必要があります。よくあるのが、E

TCカードを変更した時に登録し忘れてしまう事です。ポイントを貯めるためには、変更届をお忘れなく。

時間帯割引として、東京・大阪近郊以外では通勤割引（6時～9時／17時～20時）、休日特別割引（土日祝日）なら50%割引、平日昼間割引（6時～20時）は30%割引となっています。

東京・大阪でも、類似の割引があります。割引きの時間内に高速道路の入り口、または出口を通過すればいいので、結構長い時間帯で適用があります。

お出かけの際には、時間帯割引も考えて計画を立ててみてはいかがでしょうか。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

## 【養生訓 巻第一 2】

### 養生の心がけ

【概要】どんなことでも、頑張れば頑張るほど、効果がある。例えば春にまいた植物の種を、夏の間良く世話をする、秋には収穫が多くなるようなものである。

人の健康も同じで、健康法を良く考え実行すれば、常に健康でいられ、長生きすることができ人生を楽しむことができる。これは、自明であって疑うことがあつてはならないことである。

頑張ればそれが形となって帰ってくるのは、励みになります。

植物の生長収穫は目に見えるので判りやすいのですが、健康となるとそうはいきません。健康に気を付けようとしても、成果がはつきりとは判らず、日々の努力を怠りがちです。

そんな時「養生の心がけ」を思い返してください。

「毎日の地道な努力によって、健康が保たれ楽しく生きることができ。そんなこと、考えるまでもなく当然のことだ。」

この貝原益軒（養生訓の作者）の言葉を信じ、植物を育てるように健康も育てていきましょう。





# 元気100倍 レシピ!



## 懐かしくて健康効果絶大な栄養ドリンク『甘酒』

その効能が注目され、TV や雑誌で取り上げられることも増えた甘酒。米麴や酒粕を原料に作られています。

米麴には豊富な天然ビタミンが含まれ、酒粕にもお酒に溶け込めなかった栄養素が凝縮しています。そのため、点滴と似た成分といわれ疲労回復に効果的です。スポーツや体調不良時に少し薄めて栄養補給ドリンクとして活用するのもおすすめ。

「そんなに甘酒ばかり飲めない」という方のために、素材のうまみを引き出す料理レシピをご紹介します。みりん感覚でドンドン料理に取り入れ、健康生活を送ってください。



### 11月の賢者レシピ

### 健康野菜の甘酒グリル

野菜はお好みで  
皮付きの  
ままでもOK!

甘酒を使うことで  
自然な甘みが  
加わります

タイムやセロリな  
どの香草を一緒  
につけ込むと  
風味アップ↑

材料		つけ込み液			
サツマイモ	中1個	レモン汁	大さじ3	醤油	大さじ1
レンコン	1節	ショウガ	1かけ	オリーブオイル	大さじ3
プチトマト	8個	ニンニク	1かけ	料理酒	大さじ1
玉ねぎ	1個	甘酒	大さじ4	塩	小さじ1
パプリカ	2個	みりん	大さじ2	胡椒	少々

① 野菜を1センチ幅程度に切る  
プチトマトは半分に割る



② ショウガは薄切り、ニンニクはつぶして、  
つけ込み液の材料を混ぜる。



③ 野菜をつけ込み、  
30分ほどおく



④ 水気をきり180度のオーブンで  
20分ほど焼く



⑤ オーブンがなければフライパンで  
蓋をして焼いてください





## 入院先へのお見舞い、 どんなことに気を付けるべきですか？

# とっさの 流儀

お見舞いに行くタイミングとしては、回復し始めたり、落ち着いてきた時期が適しています。ご家族や病院に、怪我や病気の状態をあらかじめ確認してから出かけた方がよいでしょう。病院側に面会時間を確認し、診察・検査が行われることの多い午前中はできるだけ避けてお見舞いしましょう。

お見舞いの品として、花が良く贈られますが、病院によっては生花の持ち込みを禁止しているので注意が必要です。

また、古くから鉢植えの花は、「寝付く」根がついている」といわれお見舞いには適しません。花束の場合も、四、九、十三など縁起の悪い数にならないよう気を付けてください。そのまま飾れるアレンジメントなら、受け取った方の負担にならないのでお勧めです。

お菓子や飲み物などは、病状によっては口にできないので配慮してください。食べ物を贈るときは、付き添いの方や周りの方に分けられる個別包装の物が喜ばれるでしょう。

## 編集後記

今回は私の趣味のバイクにまつわる話を書かせていただきましたがどうやらバイク熱がだいぶ上がってきてしまいました。二人の子供も手がからなくなってきた、(もともと何もしていないだろうという声は無視するとして)休みの日にはちょっと出かけられるようになり、先月も富士五湖周辺や伊豆、箱根周辺までバイクに乗って出かけてきました。紅葉はまだでしたが秋の真っ青な空の下に行くのは本当に気分爽快でした。ところで、バイクはとても素晴らしい乗り物ですが怪我をする可能性も高いのがコワイところ。私も一応仕事をして生きている身分なものですから少しでも怪我をするリスクは低くしたいところです。そこで登場するのがオッチャンライダーに必須の“皮のつなぎ”です。カッコいいツナギは安くはありません。バイク乗りにとっては皮のツナギは憧れのアイテムです。スカイツリーの第二展望台から飛び降りる覚悟をもってお店のドアをたたき、「ツナギが欲しいんで採寸してください」店員が測る、店員が言う「サイズ、ないっすね」

『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



秋ふかし、  
おいしいエサを  
たべさせろ。