

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十六年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

長かった冬も終わり（個人的な感想です）春らしい日も増えてきました。プロパン屋というのは皆さんの生活で使う燃料を扱う商売なので冬は特に働き甲斐のある季節なのですが今年は普段の年にもまして慌ただしく冬がすぎて行きました。燃料屋ですので冬に暇を持って余しているようでは大変困ることになるわけですがお客様がいてくださるおかげ様で燃料屋としてきちんと冬を忙しく働くことができました。ありがとうございます。

ういせいます。話は変わりますが、このたび私、老眼になりました。年のせいなのでしょうかね。年のせいだから老眼と嘆びのせいで「見えなもともとずっと視力が良かったせいで」「見えな「とか」「ほやける」とか目が悪い人の言っ

る意味がほぼ分からず目の悪い人を「こんなのも読めないの〜」などとかからかっていたのですがそのあたりでしょうか。残念なことにご数ヶ月ですっかり老眼を自覚するまでになりました。夕方など目が疲れているときは特に手元の文字にピントが合わず近づけたり遠のけたり、はたまたあきらめて虫眼鏡で文字の解読を試みたり、という有様です。「若い



うことなのでしょうかね。今まではかなり年上の人がやるしぐさだと思っていたことを自分がやっているということがなんとというか気恥ずかしいもので、つい照れ笑いをしてしまいます。まだまだ認めたくはないのですが「若い」なんでしょうね。だんだん不便を感じてきているのでそろそろ老眼鏡を買わなければいけないかなと思っています。どうせ買うならば消費税が上がる前の3月中に買っておくべきだったのしょうがもうあとの祭りとなってしまいました。

えていただいた方も多くいらっしやいました（ありがとうございました）あるいはうちとはもともと取引のない川崎や東京の工場から「給湯器の調子を見てくれ」とのオファーが舞い込んだり、聞けば普段出入りしているメンテナンス会社が忙しくて手が回らないと断られたのでうちに話が来たということだったのでガス器具などでも機種によっては1、2か月待ちというものもでて、大工さんなどの職人さんも3月31日の引き渡しに間に合わせるため超多忙なスケジュールをこなしていたようです。経済の難しい話はわかりませんがアベノミクスがうまくいって不安ではなく夢や希望が持てる世の中になってくれれば消費税が10%になっても文句はないんですけどね。

# 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

## 近ごろ流行りの植物油たち オリーブ油以外も楽しみましょう

日

本でも、すっかりおなじみとなったオリーブ油。家庭料理に気軽に取り入れてる方も増えています。オリーブ油の中には、悪玉コレステロール値を下げ健康効果があるとされているオレイン酸が約72%含まれています。このオレイン酸、脳にある満腹中枢を刺激する働きがあるため、ダイエットにも効果的です。食事の約1時間前にオリーブ油を摂っておくと、早めに満腹感が湧き起こり、自然に食事を減らすことができます。

では、スーパーの棚にも、多くの種類が並びオリーブ油。いったいどれを選ぶべきなのでしょう？大きな目安は、「エキストラバージン」、「バージン」、「ピュア」の違いです。

科学的な処理をせず果実をしぼっただけの油を、「バージンオイル」といいます。いわば、オリーブの生ジュースです。

そして、その中でも特に良質で、香りが高く、酸度が0.8%以下のものを「エキストラバージンオイル」といいます。香りの成分は加熱により飛んでしまうので、生食に向いています。パンにバターに代わりにかけて塩をふったり、冷やっこや納豆にかけてもコクが出ておいしいいただけます。

これにたいして、「ピュアオイル」とは、品質の劣るオリーブ油を石油系の薬剤を使って脱臭し、エキストラバージン油を混ぜたものです。手頃な価格で手に入るので、炒め物、揚げ物などに利用すると良いでしょう。

ま

た、体に良い植物油は他にもたくさんあり、入手も比較的簡単です。その中からいくつか紹介します。

【えごま油】肥満予防効果があるαリノレン酸が豊富。香ばしくスッキリした味わいが特徴。生でドレッシング、スー

プ和え物などに利用しましょう。

【キャノーラ油】オリーブオイルと同じく、オレイン酸が多く含まれています。クセが無くどんな料理にも使えます。高温に強いので揚げ物もOKです。

【ごま油】必須脂肪酸で悪玉コレステロール値を下げたり、体の調子を整えるリノール酸が豊富。加熱しても香りや味が変わらないので、加熱調理にも向いています。

他にも、紅花油、コーン油、あまに油、大豆油、くるみ油など様々な油があるのでお試しを。ただし、すべての油には1グラムあたりの9キロカロリーのエネルギーがあります。摂り過ぎると肥満や生活習慣病の原因となりますのでご注意ください。



# お財布も、ちょっと贅沢

初めてのフリーマーケット  
レジャー気分でGO!

「家の中の不用品を処分してすっきりしたい!」そう思ったなら、フリーマーケットの利用を検討してみませんか。不用品が片付いて、ちょっとしたお小遣いが手に入るかもしれない。出店自体を楽しむチャンスで、フリーマーケットデビューしてみよう。

まずは、出店する会場選びです。できれば、お客としていくつかの会場を回り、雰囲気確かめることをおすすめします。初めて出店するのなら、出場所の近くに車が停められる会場を選ぶと良いでしょう。

出店する会場の目ぼしが付いたら、出店の申し込みをしましょう。電話、ファックス、ハガキでの予約など、主催者によって予約方法は異なります。出店料は、千円〜三千円程度のことが多いようです。



出品する品物は、着なくなったたり、サイズが合わなかった洋服や靴、アクセサリー、引き出物やブレンソトでもらった食器や洗剤、聞かなくなったCDやDVD、ゲームソフト、ぬいぐるみ、家具、家電、雑貨など。なるべくきれいな状態に整え、値札をつけておきましょう。かわいい値札をつけ見栄えを良くすると、売れやすくなります。当日は、お客さんとの会話を楽しんでください。

【持ち物】ビニールシート・お釣りの商品を入れる袋・マジック・メモ・ハサミ・電卓・ガムテープ・日焼け止め・飲み物・食べ物・折りたたみイス

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第一 34】

#### 心と主体性

【概要】養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさえ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と慾をこらえず、ほしめまゝにしてあやまり多し。

自分の体に責任を持ち、養生できるかどうかは、自分次第です。何が体に良いことか、自分で判断できる主体性が必要です。

主体性があると、思慮分別が働き、是非かを判断することが出来ます。そのため、怒りをおさえ、欲を

我慢することができると、間違いが少なくなります。ところが、主体性に欠けると、思慮が浅く思い至らない点が多くなります。また、怒りや欲をこらえることができないので、間違った行動をとってしまいがちです。

最終的に、自分の体を守るのには自分自身しかいません。多くの情報を集めたり、他の人からのアドバイスを受けることは健康のために効果的です。それでも、その情報を判断し、実際に行動するのはあなた自身です。そのことを忘れずに、主体性を持った健康づくりをしていきましょう。



# 元気100倍 レシピ!



## ねぎの葉酸パワーで血管を若返えり!

ねぎは健康食品としてよく知られており、疲労回復、風邪の予防などに効果があるとされています。栄養価が高く、ビタミンA、C、カルシウム、βカロチンなどが豊富に含まれるねぎですが、今回は葉酸パワーに注目してみました。

葉酸は、水溶性のビタミンB群の一種で、血管の若さを保つスーパー栄養素といわれており、海外では摂取を義務づける国も多くあります。葉酸は多くの野菜に含まれていますが、ねぎもその中のひとつです。また、今回使用する卵にも葉酸が含まれています。卵と青ねぎをたっぷり使い、おやつやおつまみにもピッタリの一品を作ってみましょう。



白ねぎに比べると、太陽にあたって育った青ねぎのほうが栄養豊富です。

### 4月の賢者レシピ

### 青ねぎのとろろ焼き

ねぎや玉ねぎ  
独特のにおいは  
アリシン

アリシンは  
ビタミンB1の  
吸収を助け  
血行を良くします

アリシンは  
時間が経つと  
減ってしまうので  
直前に調理を!

#### 材料 (2人分)

長いも……100g

<A>

卵……2個

青ねぎ (小口切り)

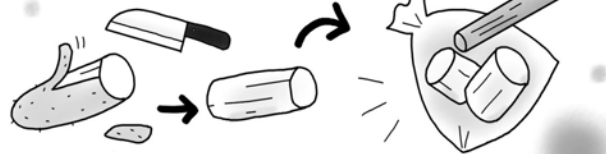
……1/2束 (50g)

かつお節……1パック (3g)

オリーブ油……適量

しょうゆ……少々

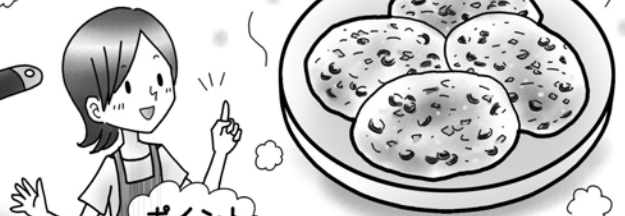
1 長いもは皮をむき、  
ポリ袋に入れて麺棒などで叩く



2 ①のポリ袋に<A>を加えて混ぜる



3 フライパンにオリーブ油を熱し、  
①のたねをスプーンで入れ、  
両面をこんがりと焼く。  
好みに醤油をかける。



#### ポイント

たっぷりのねぎの風味とかつお節の旨みで  
味に深みが出るため、しょうゆがなくても美味♪

幸せな

## 家づくり

「屋上緑化」に興味があります。



屋上緑化には、癒しの効果や、二酸化炭素削減効果があると言われています。また、屋根の断熱効果を高めるため、省エネ効果も認められています。

ただし、土や植物・灌水装置・固定具や土の保持する水分などの重みに耐える強度を、考慮しなければなりません。建物の負担を軽減するため、屋上専用の軽くて使いやすい緑化セットが色々ありますので、費用などを含め検討してみてください。防水処理、植物の根が建物に入り込まないように耐根処理なども必要になります。

また、施工した後も定期的なメンテナンスや維持管理が必要になります。そのコストや時間がどれくらいかかるかも把握した上で、施工の計画を立ててください。

## 編集後記

あるお宅の玄関先に水晶の置物が飾られていました。私も少なからず水晶に興味を持っているので今まで気が付かないでいたのかなと思って「前からこの置物ありましたっけ？」と伺ってみたところ、「2〜3ヶ月前からあるよ」とのお答え。そこからしばし、水晶のあれこれについて教えていただきお宅を後にしました。実は私も約半年ほど前に友人たちと山梨県の昇仙峡を訪れた時に鉱石の博物館のようなところで水晶の大きな結晶やアメシストなどの展示物を見ているうちにすっかり魅了されてしまい、出口のおみやげも屋さんでさっそく水晶の粒を買い求め、さらにおみやげ屋さんを何件か物色して、とてもうさん臭くて値切りやすそうなおじさんの店で「東京だったら5倍はするよ!」という言葉は無視して、もう一つ水晶をおまけにつけてくれという交渉を成立させて水晶を買ってきました。ただみやげもの屋のおじさんは向こうの山でとれた水晶だと言っていました。が実際にははるか海向こうのブラジルあたりから輸入されたものが売られていることが多いようです。持ち帰った水晶を見て子どもたちが「おれもほしい、おれもほしい」といっているので次は家族で行ってきたいと思っています。

ハナミズが  
ぜんぜん、  
止まらない・・・



『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