

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十六年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。突然ですがプチ糖質制限ダイエット開始しました！ 前回の一日一食ダイエットはキチンとやれば効果は上がったつもりなのですが、とにかく我慢の連続でいつ終わるとも知れない果てなき我慢との戦いに、気がついた時には敗れ、敗れ果てたことさえ忘れて過ごしております。しかし今回、満を持してのジム通いに加えこの糖質制限ダイエットで私のダイエット人生にも新たな展開の予感……！

あ、すいません中年のおじさんが一人で高揚してしまいました。少し説明をしましょうか。スポーツジムには十一月頃に入ったのですが冬の間はなかなか忙しく四月に入ってから多少定期的に通えるようになってきました。

た。主にジョギングで汗をかいていますが、焦った時に出るあぶら汗と違い爽快です。糖質制限ダイエットとは単に炭水化物ダイエットのことです。ただ「糖質制限」ってという方が「ちよっとなら食べてもいいんだ」という逃げ道的ニュアンスがあつていい響きですよ。これは本屋さんでたまに見つけた「炭水化物が人類を滅ぼす」という突拍子もないタイトルの本に引き付けられ本の内容にも五割ほど賛同できたので実験的に「プチ糖質制限」を試してみよう



なれたのでやり始めたところですが。ごはん、パン、そばうどん、パスタなどは我慢の対象ですがおかずはたっぷり食べてもいいんです。とにかくそれほど無理せず続けられるというのがお手軽でいいですね。本には炭水化物を取らなくてもいい理由が科学的っぽく説明されていますがよくわかりません。ただこの本の著者が言うには炭水化物を取らなければ食後に血糖値が急上昇することはなくゆえに、体に脂肪を蓄積する働きも起こりにくいのだとか。また血糖値が上がりにくい事から成人病予防にもなり体調も整いやすいということ。たしか

口に、血液をドロドロにしよう。そんな感じだったと思います。ま、科学的根拠は専門家に任せますがこのダイエットをはじめた約2週間、食べる量はグンと減りました。主食である米やパンを食べないことにしているので満腹になるための食事をしなくなったからでしょうか。ほぼ満足という量で食事を終らせられるようになりました。ただ炭水化物を取らないことにしてしまつとメニューに困るので炭水化物は普通に食べることにしています。なので「米が食えない」とか「ラーメンが食べられない」というストレスも感じることはないです。ジムで運動しているおかげかプチ糖質制限のおかげか2キロ強の減量成功。まだ2週間なので先が楽しみです。いつまで続くかも楽しみます。

# 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

## 自分の価値観に自信をもって楽しい人生を

### 恥

かしいと思う気持ちは、誰でも持っていますし、少々恥じらいがあったほうが人間関係もうまく運ぶ事が多いでしょう。

でも、人前で恥ずかしい思いをするこゝとを極度に恐れたり、ちょっとした失敗をいつまでも忘れられず、深く傷ついてしまつ人もいます。そういう繊細な人は、精神的に辛い出来事が多くなってしまう。また、恥をかきたくないと思ひ、せっかくのチャンスを逃がしてしまつかもしれない。もしそうだとしたら、もったいないと思いませんか。

「恥ずかしい」「恥をかいた」といった気持ちは、他人からの評価や、まわりの人々が自分をどう見ているかを、自分で推定する評価から生まれてくることが多いと思います。

恥の文化ともいわれた日本の文化は、「人にどう見られるのか」「恥をかいて

はいけない」「みっともないことをしてはいけない」というように、他人の評価、世間の評価で成り立ってききました。ルー・ス・パネティクトが恥の文化という言葉を使い、日本文化を紹介した「菊と刀」を著したのは1946年のことです。そして、今も同じような価値観を持っている人は多くいます。

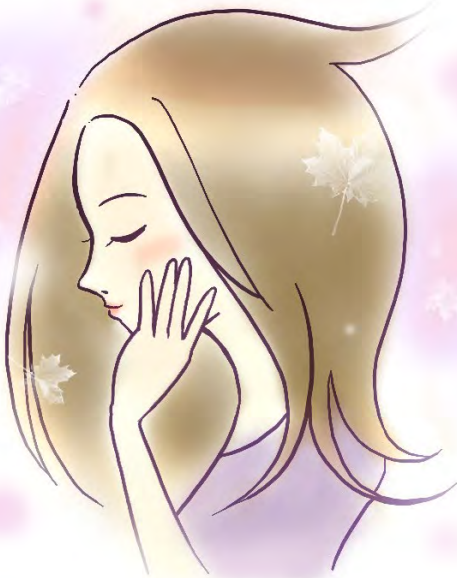
### し

かし、昔に比べれば、自身の価値観を基準に生きていく人が増えています。着たい服を着、やりたいことをやる。そういう人は、人からどう思われようがあまり気にしません。他人の評価は気にならないう「傷つきにくい人」といえます。もちろん、常識外れだったり、他人に迷惑をかけるような価値観は論外ですが、そうでない限り、独自の考えで行動する

人のほうが、自由に楽しんでいます。

これからは、人にどう思われるかを気にするのはやめて、自分の価値観で行動してみませんか。周囲の基準でなく自分の基準で行動していると、人と違った、周囲から浮いたりすることもあてられよう。そんな時は、ただ自分の行動を客観的に見てみましょう。そして、大筋で間違っていない事を確認したら、自信を持ってください。

他人にどう思われるかより、自分のやりたいことをやり、人生を楽しむために生きていきましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

～お金に関する言葉～

お金に関する言葉の紹介です。それぞれの意味と語源がわかりますか？

『ピンハネ』

上前をはねることをピンハネと言いますが、「ピン」とは「一割」を指します。一割以下の上前なら、良心的(?) かもしれません。

『ひた一文』

「ひた」とは、質の悪い銭貨のこと。室町幕府が明の通貨にならって鑄造した通貨がひどく粗悪で、ひたすら悪い銭でした。この「ひたすら」が略され「ひた」となり、それ以上に悪いものなので濁音の「びた」となったのが語源です。

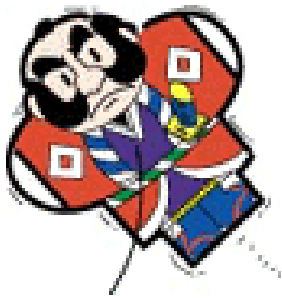
『金に糸目をつけない』

この「糸目」とは、元々タコの上がり具合を調整するための糸の張り方を指します。糸目をつけないタコはコンテロールできないため風任せで飛んで行ってしま

う。そのようにお金を制限なく使う様子をあらわした言葉です。

『金のわらじ』

読み方は、「かね」が正解、「きん」ではありません。昔から、年上の女房は夫によく尽くし、やりくり上手で気が利くとされ、「姉さん女房は金(鉄製)のわらじをはいて探せ」と言われていました。なぜならば、鉄製のわらじなら、いくら歩いても擦り切れないから。転じて、価値あるものは「金のわらじ」をはいて時間をかけて自分の足で探しましょう。ということ、実はこれはお金に関する言葉ではありませんでした。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 35】

我慢と養生

【概要】万の事、一時心に快き事は。酒食をほしむまゝにすれば快けれど、やがて病、必後に殃(わざわい)となるの類なり。はじめにこらゆれば必後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらゆれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過ぎて事喜ぶに堪えたりと、いへるは、欲をこらえずまして、後は、よろこびとなる也。

るようなものである。初めに我慢すると、後でかなり

という意味である。

美味しそうなケーキ、これを食べたならカロリーオーバー…。「理性ではわかっていてもついつい手が伸びてしまいます。でも、後で悔やむのが判っているなら我慢のしどころです。その努力があなたを健康に導きます。

何ごとでも、一時的に快を覚えることはかならず後で禍になる。酒食を欲するままに食べれば、そのときはいいが、やがて病気になる



# 元気100倍 レシピ!



## 豊富なカロテンで免疫力アップ!

常備野菜として色々な料理に大活躍のにんじんは、栄養価的にも優れています。免疫活性作用のあるカロテンを非常に豊富に含み、にんじん 1/2 本でビタミン A の一日の所要量を補えます。ビタミン A には抗酸化作用があり、肝臓の機能を助けて、肥満や高脂血症、動脈硬化を予防する効果があるといわれています。また、目の角膜の細胞分化を促進することにより、疲れ目の予防効果、粘液の分泌を高めて粘膜の乾燥を防ぎ、感染症の予防効果もあります。

にんじんの葉の部分も栄養価が高く、たんぱく質は根の 3 倍、カルシウムは 5 倍も含んでいます。鉄分も多いので、貧血気味の方におすすめの食材です。



### 5月の賢者レシピ

### にんじんしりしり

カロテンには  
発がん物質  
抑制の効果あり

カロテンは皮の  
部分に多いので  
皮付き調理が  
おすすめ

水気があると  
傷みやすいので  
よく水気をふき  
とってから保存

#### 材料 (4人分くらい)

にんじん……………2本  
卵……………2個  
ツナ缶……………小1缶  
塩・コシヨウ……………少々  
だししょうゆ……………小さじ2

なければめんつゆでも  
美味しいです

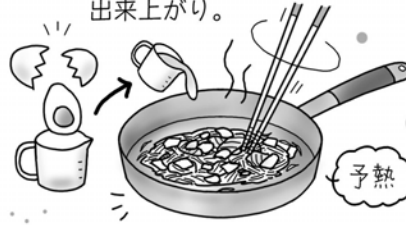
- 3 ①のツナを加えてさらに炒め、塩コシヨウで味を調える。仕上げにだししょうゆを回し入れる。



- 1 にんじんは皮をむいて、せん切り用スライサーまたは包丁でせん切りにする。ツナ缶はツナと油に分ける。

- 2 フライパンに①のツナ缶の油を入れて中火で熱し、にんじんを入れてしんなりするまで3~5分炒める。

- 4 卵を流し入れ、大きく混ぜて火を止めて余熱で卵に火を通し、出来上がり。



完成!





## テーブルマナー ～中国料理編～

# とつゝの流儀

本場中国では、にぎやかに飲食し、テーブルの上を活するのが当然です。食べ散らかし、食べ残しをするのが「おいしかった、満腹です」というサインなのです。しかし、日本のマナーは少々異なります。

まずは席次ですが、出入り口からもっとも遠くに置かれた円卓(テーブル)が最上席で、出入り口に最も近い円卓が最末席となります。円卓ごとの座り方は、出入り口から一番遠い席が上座です。回転卓(ターンテーブル)は時計回りが基本です。ただし、左に回せばすぐに取れる料理であれば逆に回してもかまいません。回転卓は、他に料理を取っている人がいない事を確認してから、こぼさないようにゆっくりと回しましょう。

本場では、食器の音や食べる音を気にすることはありませんが、日本では西洋式のマナーを準用するといでしょう。ただし、麺を食べるときはすすする音はたてないよう、一度ちりれんげの上につけてから口に運びましょう。

## 編集後記

「ガラケー男子」って聞いたことありません？ ちょっと前に新聞で見たのですが「ガラケー男子」が今、ひそかなブームを迎えているそうです。ガラケーつまりガラパゴス携帯、つまりつまり、指でシャット画面をこするよう操作するスマートフォンではなく昔ながらの(昔ながらという表現でいいのかな)二つ折りの携帯を使う男子のことなのですがドラマ「半沢直樹」で主人公、半沢直樹がそのガラケーを使っていて、その様がなかなかイケてるというところで一部では話題になっていたそうです。いま携帯電話市場ではモバゲーなどスマホで遊べるゲームなどの影響もあって携帯電話の主流はいつのまにやら指でシャットと操作できるスマートフォンになっているようです。そういえば携帯電話会社のCMはスマホの事ばかりですよ。かくいう私も恥ずかしながら4年くらい前からスマホです。ですが4年以上使っているのに使いこなせてる感がまるでありません。いろんなアプリを取り入れるので便利は便利ですが手がひらサイズの小さな画面でネットをやるうとは思いませんし、第一基本の基本である電話が使いつらい！そんなわけで私は脱スマホ、ガラケー男子仲間入り宣言をしたいところなのですが電話帳データのお引越など諸問題があるらしく、簡単ではないようです。数年前には「シャット」に憧れてスマホにしたはずなのに今度は「パカ」に憧れることになるなんて、人の世はわからないものです。

『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



なんでもい  
からはやく  
やせろよ!