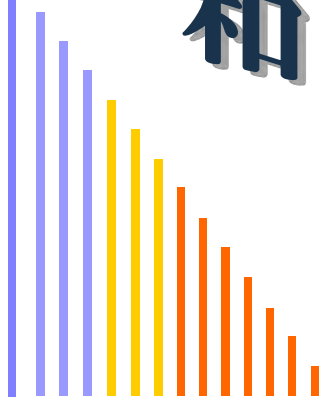


ごころの贅沢だより

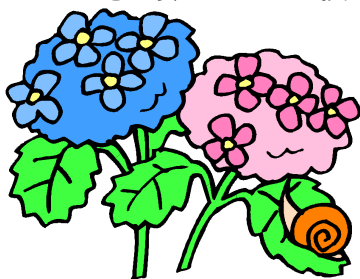
わたし日和

平成二十六年六月号



こんにちははマルエムプロパンの佐藤昭です。今年の夏はエルニーニョ現象の影響で関東では冷夏の傾向かも?なんて言われていますがどうなることや。さて、最近にはめずらしく今回はまじめな話をさせて頂きたいと思います。ズバリ、「都市ガスとプロパン、どっちがどうなの?」について書いてみたいと思います。実は数年前にもこの場で料金の比較を試みたことがありました。まずその時の結果から言っと、月々のガス代は都市ガスの方が安いのですが都市ガスの初期費用としての敷地内の配管工事代および都市ガス導入時のガス器具の買い換え、また10年〜15年経過した後の器具の買い換え、経年劣化による配管の修理、もしくは引き直しまでトータル

で考えると決して都市ガスの方が経済的。とはなりませんでしたが、むしろマルエムのガス単価で計算した場合、ガス代、配管代、ガス器具代の10年間の合計は一戸建て住宅で最大374,520円(プロパンの方が安くなってしまおうという驚きの計算結果が成り立ってしまったのでした。計算の概要は四大家族で月平均18立方メートル使用、初期工事費20万円、ガス器具は7年半で買い換え(器具メーカーの想定耐用年数7年)といった条件で計算してみたところ導き出された数字です。



と100までは以前の「わたし日和」で紹介した内容ですが最近ではまた少し話が変わってきました。ご存知の方も多いかもしませんが国内の原発が稼働できないために火力発電で使用されるLNGの輸入量が増え、輸入価格も高くなっています。都市ガスも同じLNGを使用しているので

一般家庭向けの単価も毎月上がって5月は0.20立方メートルまでの単価は1.14円。都市ガスとプロパンでは2.23倍のカロリー差があるのでプロパン換算でいくと1立方メートルでは382.35円となり都市ガスとプロパンガスで単価の差は相当に縮まりました。(マルエムプロパンの場合)また、プロパンガスについてガスボンベがジャマ、都市ガスとくらべて安全性はどうなの?というお話をたまに耳にするのですが、プロパンガス業界をあげての安全啓発活

動、消費先設備の点検や高度安全システムの普及促進により、プロパンガス事故の発生件数は、都市ガスを下回っている状況です。(安心していいんです)また、普段はジャマなボンベかもしれませんが災害時には貴重なエネルギー在庫となります。

横浜・川崎の小中学校の中には東日本大震災を受けて、学校の都市ガス設備を一部プロパンガス設備へ変更し災害時に避難所としての機能強化に努めているところもあります。プロパンガスは都市ガスを含む化石燃料の中では二酸化炭素の排出量が少ないクリーンなエネルギーです。このようにプロパンガスは安全性にすぐれ災害に強くクリーンなエネルギーでありながらも、意外にも、思っていたよりも実は、安いエネルギーであると言えるのかもしれないと言いはり過ぎでしょうか・・・

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

どうして人は怒りをおぼえるのか

怒っている人は強い人？

怒

っている人がいたら、あまり近づきたくないと思いませんか？
そして、その人の事を「怖い人」とさえ思つかもしれません。怖い人というのは、一見強い人と思いがちですが、はたして本当に強い人なのでしょうか？

「怒り」とは、人間の原初的な感情の一つで、様々な要因で起きます。例えば、心身を傷つけられた時、侮辱された時など。「危険にさらされた」という意識に起因しているという人もいます。どうやら、怒っている人は決して強い人とは言いえないようです。

あなたが怒りを感じた時のことを思い出してみてください。どんなことに怒りを感じましたか？もしかして、同じことに何度も怒っていませんか？人は同じことに対して何度も何度も怒ることがあります。それは、何度も何度も危険にさらされたと感じていると言えま

す。そう考えると、怒ることには、心身の健康に悪影響を及ぼしそうです。そのうえ、怒りを感じても表に出せないことも多くあります。フツツと怒って発散してしまえばいいのですが、怒りを飲み込んでしまうこともあるでしょう。そんながまんを続けていると、心身が悲鳴を上げ、病気という形で外に現れることもあります。

健

康にすこすためにも、怒りとの付き合い方を変えてみましょう。

そのためには、怒りの原因となった対象に怒りをぶつけ、問題自体を解決できればベストですが、それをやってみたら取り返しがつかない場合がほとんどでしょう。そんな時、まずは本当の気持ちを外に出してみましょう。

鏡の前で、怒りの原因を思い浮かべながら「私はこんな事に怒っている」「口に出して言ってみましょう。怒りの

気持ちが無くなるまで、ひたすら言いつづけたら深呼吸。そして、もう一度鏡を見ながら、今度は自分にたずねます。「どうしてこんなことになったのか？」「この状況を変えるにはどうしたらいいのか？」「私に出来ることはどんなことだろうか？」

怒りを吐き出すだけでなく、二度と怒らなくても良い解決方法を考えてみるのです。すくには上手いかわからないかもしれませんが、少しでも怒りから解放されるきっかけになるかもしれません。怒りを上手に受け流せる人こそ、本当の意味で強い人なのかもしれませんね。



お財布も、ちょっと贅沢

～お中元のあれこれ～

夏の贈り物といえば、お中元ですが、最近では形式にとらわれず、友人同士でサマーギフトを贈りあうこともあるようですね。

お中元の起源は古代中国の三元(上元：1月15日に福を与える神、中元：7月15日に罪をゆるす神、下

元：10月15日に厄をはらう神をまつる風習)にあります。後に中元は「死者の罪を許すことを願う日」となり、仏教の盂蘭盆会と結び付きました。日本では先祖の霊を供養するようになり、親類などへお供え物を配る習慣ができました。やがて江戸時代になると、親類やお世話になった人へ感謝の気持ちを含めて贈り物をする習慣へと変化し、上半期の区切りに際してお中元を贈る風習が定着しました。

本来、中元は旧暦7月15日をさし、お盆のお供え物

を贈っていた風習に由来するため、7月初旬から中旬ごろまでに届くよう送るのが一般的です。しかし、配送や製造が7月に集中するのを避け、早期割引サービスを利用して、6月下旬ごろからお中元を贈る方も増えているようです。

表書きは一般に、7月15日までは「御中元」、7月16日以降、立秋までは、「暑中御見舞」「暑中御伺い(目上の方に贈る場合)」などとなります。立秋(8月8日)以降は、「残暑御見舞」「残暑御伺い(目上の方に贈る場合)」となります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 36】

我慢と養生

【概要】「聖人は未病を治す」とは、病いまだおこらざる時、かねてつつしめば病なく、もし飲食・色欲などの内慾をこらえず、風・寒・暑・湿の外邪をふせがざれば、そのおかすことはすこしなれども、後に病をなすことは大にして久し。

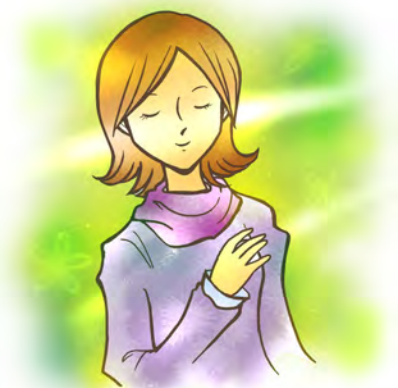
内慾と外邪をつつしまざるによりて、大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしぶみ、久しく苦しむは、病のならひなり。病をうくれば、病苦のみならず、いたき針にて身をさし、あつき灸にて身をやき、苦き薬にて身をせめ、

くひたき物をくはず、のみたきものをのまずして、身をくるしめ、心をいたましむ。

病なき時、かねて養生よくすれば病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはいとなる。孫子が曰く「よく兵を用る者は赫々の功なし」。云意は、兵を用る上手は、あらはれたるてがら(手柄)なし、いかんとなれば、兵のおこらぬさきに戦かはらずして勝ばなり。

病気になってから治療するのは、大変つらいことです。賢いならば、病気にならないように努力するほうが、病気を治療するよりも楽であることを知っています。すばらしい將軍は、「戦わずして戦いを勝つ」のです。病と闘うより、戦わなくてすむよう工夫をしていきまじょう。

良將の戦はずして勝やすきにかつが如し。これ上策なり。これ未病を治するの



元気100倍 レシピ!



肌サビ防止！シミ・シワ防ぐ「パプリカ」

活性酸素は、体内に侵入してきた病原菌を撃退する働きをしており、不要な活性酸素は体内で酵素によって分解されます。ところが、ストレスや紫外線などによって体内の活性酸素が必要以上に増加すると、酵素による分解が追いつかなくなり、コラーゲンを攻撃し、弾力を失わせてシワを作ったり、メラニン色素を活性化させて、シミを作ったりします。そのため、酵素を作る栄養素や抗酸化作用のある栄養素を摂取し、活性酸素の働きを抑制することが大切です。ビタミンEとビタミンCには抗酸化作用があり、パプリカは両方を豊富に含む野菜です。紫外線が気になるこの時期、食べ物でもしっかりシミ・シワ対策を！



6月の賢者レシピ

パプリカと鮭のマリネ

旬のパプリカ、ピーマンはビタミンC・Eが最も豊富

赤パプリカの「カプサンチン」はカロテン以上の抗酸化作用

黄パプリカの「ルテイン」は眼精疲労に効果あり

材料（2人分）

パプリカ（赤、黄、オレンジ）
.....合わせて1個分（80g）
ピーマン.....2個
甘塩鮭.....2切れ
玉ねぎ.....100g
スタッフドオリーブ.....6粒

<A>
酢・サラダ油.....各1/4カップ
はちみつ.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々

小麦粉.....適量
揚げ油.....適量

4 ①の鮭に薄く小麦粉をまぶし、4~5分ほどカラリと揚げる。油を切り②に加え、軽くあえて、30分以上つける。

1 パプリカ、ピーマンは種を取り、ひと口大の乱切りにする。鮭は1切れを3等分ほどのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切り、オリーブは横半分に切る

2 <A>をボウルに合わせてマリネ液をつくり、①の玉ねぎ、オリーブを加える

3 揚げ油を190度に熱し、①のパプリカ、ピーマンを入れて3分素揚げして油を切り、②に加える。

4~5分

30分以上つける

190℃

3分

できあがり!!



知っていますか？ネチケット ～メールのマナー～

とっさの 流儀

少し改まってEメールをやり取りする時、
参考にしてみてください。

● 件名や本文は簡潔に、わかりやすく書きま
しょう。

● 容量の大きいデータを添付ファイルで送
るときは、迷惑にならないよう相手のネット
環境や都合を確認しましょう。また、外部の
大容量ファイル添付サービスや、データを
分割して送信するなどの工夫も必要です。

● ビジネスメールでは、名刺に記載している
項目を署名として記載しましょう。

【メール書き出しの定番】

- ・ いつもお世話になっております
- ・ ご無沙汰しております
- ・ 先日はお世話になりました
- ・ 本日はありがとうございます
- 【メール文末の定番】
- ・ よろしく検討くださいませ
- ・ ご協力のほど、よろしくお願いいたします
- ・ では、またご連絡いたします
- ・ 本日は取り急ぎ用件のみにて失礼いたします

編集後記

先月、「糖質制限ダイエットを
はじめました」と書きました。
ご期待にそえず、すみませんが
現在もダイエット継続中です。
ダイエット開始からかれこれ、
ひと月半ほどが経つでしよ
うかなのに誰からも「やせた？」と
か「やせたんじゃないの？」と
か気がついてくれる人がいない
のでついに痺れを切らせて自分
から「ちょっとやせたつもりな
んだけど。」と妻や高橋くん
に言ってみました。すると、
「あ、ほんとだほんの少しやせ
た感じがする」だの、「そうだ
ね肩や背中あたりがスリムに
なってきたかも。」だの当たり
障りなく、かつやんわりと“も
うすこしがんばれ”と言ってき
ます。「今に見ている！」と思
うのです。私個人の感想として
は一日一食ダイエットの時のよ
うに体の調子がいいとか軽く
なった感じがするとかいう実感
はないのですが、量を食わな
くても満足できるようになってき
ました。私にとっては革命的な
出来事です。あとはお菓子をや
められればいいのですが・・・

『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



暑いのは苦手。
最近は静かに
しています。