

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十六年七月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。冬が終わり、暖かくなってきたら家の中や倉庫など、きれいに片づけてスッキリしたいという願いを年末年始の頃からずっと温め続けてきた私は今、とても焦っています。というのも私の計画では「4月頃、いやいや少し余裕を見て5月のゴールデンウィークあたりから本格的にピシバシッと要らないものを処分して整理整頓してスッキリした環境の中でスッキリ気分よく毎日を過ごす・・・」という予定だったのにもまだ予定箇所のひとつも片付けが進まずという状況です。まさかこのまま年末の大掃除に間に合わないのでは！と考えるところの季節でも寒気がしてきます。とはいえ私は以前に断捨離を実践しており要領その他、片付けがもたらす精神

的効能には精通しており断捨離の熟練者です（自称）。ですので取り掛かったらすさまじいまでの勢いであっという間に片づけが完了するはずなので焦っているとはいえまだ若干の余裕も感じています。ただ実際には前回の断捨離（お片付けの事ですね）の時にも処理を断念したもの、たとえば処分の方がわからずに残ってしまった古タイヤ。捨て方がわからなかった大きなじゅうたん。私が餌をあげ忘れてしまったで死なせてしまったインコの鳥が」。



そして母から、もったいなから捨てるなど言われている大正堂で30年前に購入した薄汚れた洋服ダンス（必要なら新しいの買うでしょ）、バーベキューをやる時に二つに割って使うため、取っておいたドラム缶。（きつと使いません、切るのも大変だし）その他多数の不用品を一気に処分するつもりです。それ以外にも前回の断捨離から2〜3年がすでに経つと思えますがその間にだいぶ物が増えました。断捨離直後は本当にとってもスッキリ片付いて、心までスッキリしてしばらくは気分爽快だったことを覚えています。その感動と快感が癖になり時々ヒマを見てはチョコチョコと片付けてはいたのですが、修行僧や世捨て人では

ない普通の生活をしていない身分ですから日常的に「必要なもの」「必要と思われるもの」など物は少しずつ増えていきます。ただ断捨離をしてみるとわかりませんが本当に必要なものだけを残す整理整頓をするとき、自分が何を持っていて何を持っていないかがよくわかるので買いたい物も購入する時もあるか買わないかの基準が自分なりに明確になるのであまり迷いませんし、妥協して買うことがなくなるので結果、無駄遣いも減ります。そんなこともあって我が家の「お片付け」の機会をうかがっているのですが暑い夏がやって来る前にできるというのですが、どうかなあ。



# お財布も、ちょっと贅沢

～カモミールでリラックス～

最近、スーパーなどで手軽にハーブティーが入るようになりました。

代表的なハーブ、カモミールのお茶はリラックス作用をはじめ、免疫力を高める、鎮痛作用、胃痛・腹痛を和らげる、貧血や冷え性の改善などの効果があるとされています。

手軽に入れるならティーバッグが便利です。花を乾燥したものを使うなら、小さじ半分に三百ミリリットルのお湯を入れ、3分ほど蒸らしていただきます。胃痛の改善など効能を求めるなら、一日3杯程度飲んでみてください。

カモミールティーが余った時は、お風呂で利用してみてもいかがでしょうか。リンスに使用すると、髪につやが出ます。濃い目の抽出液を作って、お風呂の湯に加えたり、皮膚の洗浄に

使う事もできます。

抽出液は、沸騰したお湯二百ミリリットルにドライハーブ小さじ一を加え、15分ほど置いた後こしてつくります。これを適量お風呂に加えてください。

カモミール以外にも、マリーゴールド、ローズマリー、フェネル、タイムなどのハーブは抗菌作用を持つと言われています。これらのハーブもお茶として楽しむだけでなく、抽出液としてお風呂に加える使い方もお勧めです。ぜひ、お試しください。



カモミールの花

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第一 37】

#### 気ままをおさえる

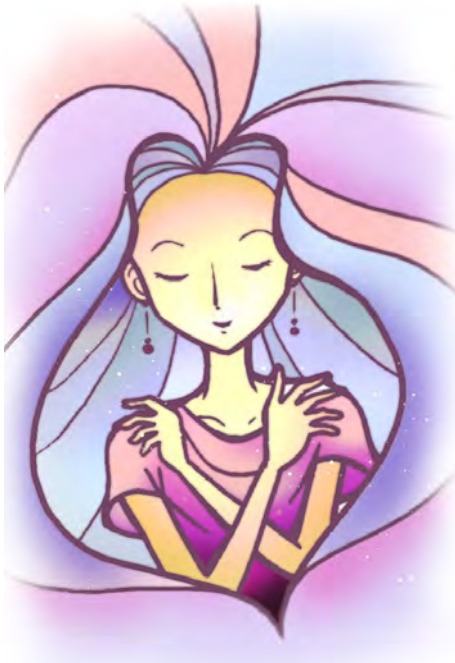
養生の道は気ままをおさえて、もっぱら慎むことである。気ままとは欲にまけて慎まないことである。慎みは気ままの裏面である。慎みは畏れることが根本である。畏れるということとは大事にすることをいう。俗諺に「用心は臆病にせよ」というようなものがある。唐代の名医、孫真人も、「養生は畏るるを以て本とす」という。これはまさに養生の要件である。養生の道においては、勇ましいのはだめで、恐れ慎み、いつも小さな橋を渡っているように用心することである。これが畏れると

いうことだ。若いときは血

気盛んで、強いのにまかせて病気を畏れず、欲をおさえないので病気にかかりやすい。すべて病気は起こるべくして起こるもので、かならず慎まないから起こる。とくに老人は身は弱いから、十分に畏れて注意しなければならぬ。畏れないと年齢にかかわらず多病になって、天寿を全

うできないのである。

つつい無理をして、後から疲れがどつと出て寝込んでしまう…。しばらく休息して回復すれば良いのですが、度重なる取り返しがつかなくなるかもしれませぬ。自分の体を守るためには、少し用心深すぎるくらいがちょうどいいのかもしれないね。



# 元気100倍 レシピ!



## アスパラギン酸の夏バテ予防効果 「アスパラガス」

アスパラガスは、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、Eなどの栄養が豊富に含まれ、美容によいということで、女性に人気がある野菜です。また、アスパラガスに多く含まれ、その名もアスパラガスから来ている非必須アミノ酸「アスパラギン酸」は、エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸の1つです。

アスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、たんぱく質の合成を助ける働きがあるため、滋養強壮、体力回復など、夏バテ防止にも効果があります。アスパラを使って、おつまみやおかずに大活躍の春巻きを作ってみましょう。ブルーチーズが苦手な方は、カマンベールなど他のチーズでお試してください。



### 7月の賢者レシピ

### アスパラとブルーチーズの春巻き

βカロテンは、  
皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果があります

ビタミンCは、メラニン色素の発生を抑制し夏の美肌の必需品

ビタミンEは、血行を良くし、女性ホルモンのバランスを整えます

#### 材料(4人分)

むきえび……………16尾  
アスパラガス……………8本  
ブルーチーズ……………50g程度  
春巻きの皮  
小サイズ……………8枚  
水溶き小麦粉  
(小麦粉を同量の水で溶いたもの)……………適量

1

えびは軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気をよくふいておく

2

アスパラガスは根元の固い部分を少し切り、ピーラーなどで下から1/3~1/4程度皮をむいて半分に切る。ブルーチーズは適当な大きさに切り、8等分しておく。

3

春巻きの皮を広げ、手前側にアスパラガス1本分、えび2尾、ブルーチーズの1/8量を並べる。端からクルクルと巻き、最後に両端に水溶き小麦粉を塗ってしっかり押さえて閉じる。

4

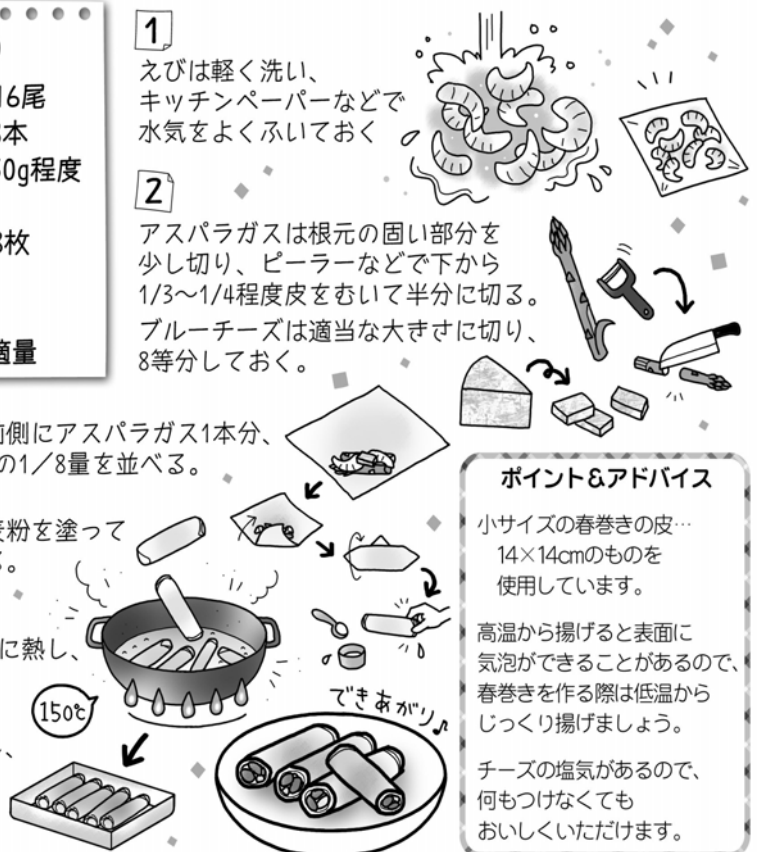
油を低温(150℃程度)に熱し、ときどき返しながらかじりと揚げる。最後に少し温度を高くし、キツネ色になったらバットなどにあげて油をきり、器に盛る。

#### ポイント&アドバイス

小サイズの春巻きの皮…14×14cmのものを使用しています。

高温から揚げると表面に気泡ができることがあるので、春巻きを作る際は低温からじっくり揚げましょう。

チーズの塩気があるので、何もつけなくてもおいしくいただけます。





## マナークイズ、何問正解できますか？

とっさの  
流儀

- ① 正しい敬語を選んでください  
A: ご質問のある方はいらっしやいませ  
か?  
B: ご質問のある方はございませんか?
- ② 正しい敬語を選んでください  
A: お客様がお見えになりました  
B: お客様がお見えになりました
- ③ お店や電車の出入口の正しいマナーは?  
A: ドアは入る人が優先されます  
B: ドアは出る人が優先されます
- ④ 白寿のお祝いは何歳でしょうか?  
A: 七十七歳 B: 九十九歳
- ⑤ お祝いのお返しを、なんといたしますか?  
A: 内祝い B: 寸志
- 【答え】  
① A: 「ごん」の尊敬語は「ごんじや」です  
② A: が正解。Bは二重敬語です  
③ B: が正解です  
④ B: 百の上の一を(る)引(く)と白(ら)なる  
ことから白寿  
⑤ A: 身内でめでたいことがあり、その喜び  
を分け与えたことがもともこの意味です

## 編集後記

6月28日、関東の1都4県を結ぶ首都圏中央連絡自動車道(圏央道)の相模原愛川〜高尾山インターチェンジ間が開通しました。このおかげで中央高速、関越自動車道の利用が大変便利になりますね。この時期天気がいい日曜の朝は少し早起きをしてバイクに乗って一人ツーリングに出かけることがあるのですが行先はもっぱら伊豆方面か富士山周辺でした。圏央道の開通をうけて次の機会には少し足をのびして、山梨、長野方面にも行ってみたいです。山梨のほうとう、長野ならそばでしょう。わさびをきかせて食べるざるそば、ブズブズと。圏央道の開通、実は楽しみに待っていたんですね。14年度末には東北道までつながる予定らしいです。学生時代からの友人で今でも時々食べ歩きツアーをする友人が東北道、羽生インター近くにいるのですが彼との行き来もし易くなり、食べ歩きツアーの開催が増え、「風が吹けば桶屋が儲かる」ということわざがあります。「圏央道が開通すればガス屋が太る」とならないように気を付けながら圏央道を利用したいと思います。

『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



また逃げ  
出しちゃった、  
テヘッ。