

こころの養沢だより

わたし日和

平成二十六年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

覚悟はしていたとはいえ、やはり夏は暑いですね。今年の夏はどこかへ行かれるのでしょうか、行かれたのでしょうか。私のところは今年子どもが中三なので家族でどこかへ行くといい予定は立てていませんでした。なので休みはたまってしまった片付けを一気にやってみようか、それとも昔から一度登ってみたいと考えていた富士山に登ってみようか(奥さんにはフラれてしまいました)とか考えていたので、さすが中三の息子が突然、ディズニールランドなら行きたいな。と言い出したのです。この夏、彼は部活を引退し、あるところか塾の夏期講習に毎日のように通い、何がどうしたのか家で

もまじめに勉強をしている様子。逆に心配です。そんな彼の頑張りを知っている妻は一も二も無くディズニールランド行きを決めました。「もう中三なんだからさ、友達と行ってこいよ」とは言える雰囲気ではすでになく、家族4人で行くこととなりました。私もディズニールランドが嫌いなわけではないのですが、いつ行ってもこんでもなくらいに混んでいるの



で最近子どもたちが部活や少年野球やらで休めなくなっただけを理由に遠ざかっていったのでした。もうここ何年も行っていませんが子ども達はまだ小さなころは年に一回くらい行っていただけでしょうか。

その間にブーさんのアトラクションが出来たり、バスライオンが出来たり、バスライオンが出来るアトラクションが出来たり、最近ではまた新しいのが出来ているとかいう噂も聞きました。なんでしょう、気のせいかもしれないのですがアトラクションが増えるたびに園内の混雑度合いが激しくなる一方な気がします。個人的にはあの混雑状況は限界です。ディズニールランド側もなかなかやるもので混雑してても比較的すんなり乗り物に乗れる予約券みたいなもの(ファストパス)を園内で無料で発行していて「混雑して

てもたまにはいいことありますよ」的なところを演出していたりするので、ファストパスの導入当初は比較的すんなりもらえる券だったのですが最近ではファストパスを手に入れるのも一苦労で人気アトラクションのファストパスは午前中のうちに無くなってしまふようです。しかも無料なはずのファストパスですが実はうまいやり方で売られていることを知ってしまいました。なんだからがっかりしてしまいます。そういえば各アトラクションや園内のレストランには有名企業の名前が必ず入っていますよね、その企業がお金を出しているということなんでしょね。なんだかとても現実的な「夢と魔法の国」のお話になってしまいましたが、おいしいものがいっぱいあるので楽しんでいきます。

一粒のショコラ



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

〜楽しいサマーレジャー〜 忘れないで！しっかり紫外線対策

日 焼けの気になるこの季節。外出する時は、日焼け止めクリームや紫外線をさえぎる衣類、傘、帽子などで対策していると思います。

目の日焼けを気にする人も増えていますが、日常生活で浴びる程度の紫外線なら問題ないそうです。ただし、強い紫外線は、白内障や黄斑変性(おうはんへんせい)症という、視界がゆがんだり目が見えなくなったりする病気を引き起こす可能性があります。また、角膜炎(かくまくえん)になるリスクもあります。レジャーの時など、必要に応じてサングラスを着用しましょう。

サングラス選びの際、「濃い色ほど紫外線をカットする」というのは間違いです。紫外線カット率が低く濃い色のサングラスだと、瞳孔が開くためかえって目に有害といわれています。選ぶときは、「紫外線透過率」「紫外線カット率」と

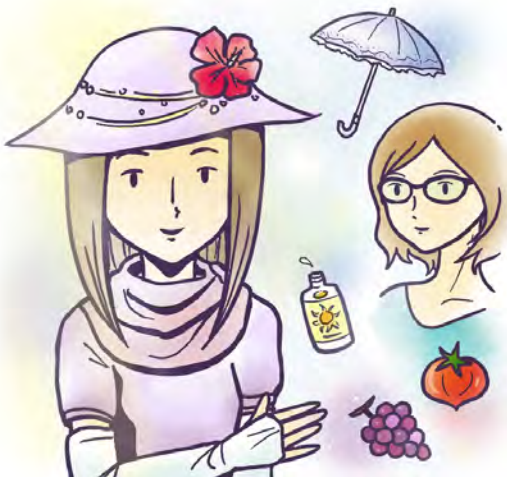
いった数値を目安にしてください。紫外線透過率は、低ければ低いほど性能の良いレンズです。例えば、「紫外線透過率1%以下」という表示のレンズは、紫外線を99%以上カットします。反対に、紫外線カット率は、数値が高いほど性能が良いものです。性能の良いレンズはその分値段も高いので、どのくらい紫外線を浴びるかを考えて選択するといいたでしょう。サングラスは、顔の印象を大きく変えるファッションアイテムでもあります。デザインにも妥協せず、サングラス美人をめざしましょう。

紫 紫外線は、体内に多くの活性酸素を発生させるので、酸化対策も必要です。活性酸素によって血中の脂質が酸化され過酸化脂肪が増えると、筋肉疲労が増すことが分かっています。体の筋肉だけでなく、眼精疲労も、目の焦点を合わせる毛様体筋の疲労が原因の一つ

なので、「日焼けによる疲れ目」もありえます。

そうならないための活性酸素対策としては、酸化成分の摂取が有効です。酸化成分としては、ビタミンC、Eなどのビタミン類、ポリフェノールなどがあげられます。さらに、近年の研究で食品の色や、香り、味にも酸化作用が認められるものがあると分かりました。例えば、トマトやスイカの赤色、ブルーベリーの紫色、大根やワサビの辛み、ブドウの種子の渋味といった成分です。

太陽と仲良くなれる季節。しっかり紫外線対策をして、思いっきりのアウトドアライフを楽しみましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

架空請求にご用心！
～スマホの安全対策～

「個人情報」が記録されました。〇〇円をサイト使用料として支払ってください」「こんな不正請求画面がパソコンに表示され、料金を請求される問題は以前から知られていました。パソコンや従来型の携帯にこのような表示がされても、実際に情報が相手に漏れていることはありません。ところが、スマートフォンの場合、電話帳を読み取る機能を持つ不正プログラムも存在します。そのため、個人情報相手に流出する可能性があります。

「個人情報が記録された」ともありません。こうなると、スマホを使う事に支障が生じ、相手の請求に屈してしまつてもいます。他にも、フィッシング（偽サイトへの誘導）や、パスワードの抜き取りなども報告されています。

スマホはパソコンに近い機械なので、従来型の携帯よりセキュリティに気を使う必要があります。セキュリティソフトを入れ、安易にアプリをダウンロードしないのが安全対策の基本です。アプリは、公式サイト以外からはインストールしないこと。また、公式サイトにも危険なアプリが存在するので、油断しないようにしてください。



人の身をたもつには、養生の道をたのむべし。針・灸と薬力とをたのむべからず。人の身には口・腹・耳・目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしえに、養生のいたれる法あり。孟子にはゆる「慾を寡くする」、これなり。宋の王昭素も、「身を養ふ事は慾を寡するにしくはなし」と云。省心録にも、「慾多ければ即ち生を傷（やぶ）る」といへり。およそ人のやまひは、皆わが身の慾をほしるままにして、つつしまざるよりおこる。養生の士はつねにこれを戒とすべし。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 38】
欲を少なくすること

健康であるためには、養生の道に従わなければなりません。針、灸、薬といったものに依存するのはよくありません。人の身には、口、腹、耳、目それぞれ欲があり、それに任せると、自分の身を痛めつけることになってしまいます。古人は、すばらしい養生の方法を教えてください。孟子のいう、

「欲は少なくする」というのもそのひとつです。また、宋代の王昭素や『省心録』という書物も、欲を少なくするのが健康につながる、欲が多いのは害になるといっています。

人間の病気は、みな自分の欲を満たそうとして慎まないことから起こります。自分の体を労わるためにも、欲張りは禁物です。



元気100倍 レシピ!



カロリーが低くダイエットにもおすすめ「ズッキーニ」

ズッキーニは、見かけはキュウリに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。加熱することで口当たりがよくなり、イタリア料理や南仏料理には欠かせない野菜です。塩分を排泄する役割のあるカリウムを多く含んでいるので高血圧予防に効果があります。カリウムはほかにも長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。免疫力を強化し、抗酸化作用もあるベータカロテン、メラニンの生成を抑えるビタミンCも含み、そのうえ低カロリーのズッキーニは、生活習慣病予防をしながらアンチエイジングにも効果があるという理想的な食材です。



8月の賢者レシピ

ズッキーニとナスのレモンマリネ

ベータカロテンで
アンチエイジング

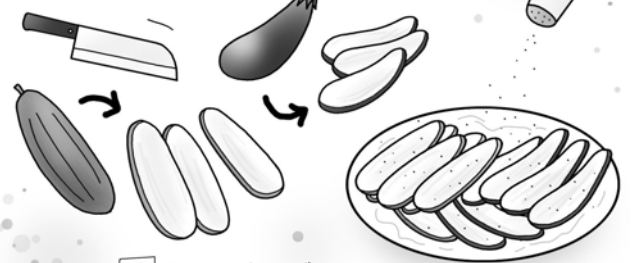
メラニンの
生成を抑える
ビタミンC

切り口が新鮮で
表面にツヤの
あるものを

材料 (4人分)

ズッキーニ……………1本
ナス……………1本
レモン……………1/2個
ミント……………適量
塩……………少々
オリーブオイル…大さじ2
酢……………大さじ1/2

1 ズッキーニとナスは繊維方向に薄くスライスして塩をふり、ある程度水分が出るまで置いておく(10分ほど)



2 フライパンで焼く



3 ナスとズッキーニをバットにならべ、ミントの葉を散らす



4 レモンをしぼり、オリーブオイルと酢を合わせたものに3を加え2~6時間置けば完成



2~6時間



できあがり!



一般的にもよく使われるビジネス用語を確認！

とっさの流儀

【アサイン】割り当てる、割り振ること。仕事の負担を決めること。

【インセンティブ】人の意欲を引き出すために外部から与える刺激。金銭的報酬、社会的評価、自己実現の場の提供など。

【OJT】「オン・ザ・ジョブトレーニング」の略。職場内において管理監督者の責任の下で行われる教育訓練全般。職場内教育。

【コンセンサス】意見の一致、総意、複数の人間が合意すること。ビジネス上では「根回し」という意味でよく使われる。

【シンクタンク】経済や社会などに関する様々な事象をリサーチしたり課題に対する解決策を講じる頭脳集団。政府系と民間とがある。

【デフォルト】標準設定、初期設定、既定の設定といった意味。金融業界では、法令用語である「債務不履行」の意でも使われる。

【ベンチャー】元来は「冒険」を意味する言葉。収益が未確定の新規事業全般についてこのように呼ぶことが多くある。

編集後記

昨年の晩秋だったでしょうか、バイク用のかっこいい皮のツナギが欲しくて勇気をふりしぼって店に見に行き、店員さんに「サイズがないよ」とあっさり断れて大きなショックを受けた私は、泣きながら家に帰ってきたというシーズンショナルな事件があったのですが、一念発起してその日から今までよりも少し真面目にダイエットに取り組むことにしたのでした。早起きをして散歩に行ったり、炭水化物をなるべくとらないようにしたり、ジムに通うことになったり・・・。ああ、なつかしい。

その結果はというと、確かに少しやせたんです、「やせたね?」「やせたんじゃない?」と言ってくれる方もチラリホラリ。でも残念なことに皮のツナギを着るために一番やせたい腹回りが思うようにはやせてくれないのです。ベルトの穴一つ二個分くらいです。今は夏、外は猛暑です。無理なダイエットを続けては栄養失調で倒れてしまいます。過酷なダイエットがストレスとなり拒食症で倒れてしまいます。あきらめたわけではありません「ありのまま」「あのまま」。今、時代のキーワードは「ありのまま」(アナと雪の女王よりの勝手に抜粋)なのです。皮のつなぎですか?特別サイズで作ってもらいますよ、だって大人ですもん!

はやく涼しくならないかなー



『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