

わたし日和

平成二十六年十月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。はやいものでもう1年の4分の3が過ぎ、もう少したつとせわしない年末がやってきますね。今年の最初に立てた計画、掲げた目標などの進捗具合はどうでしょう、すでに目標達成となったことなどもあるかもしれませんね。少し涼しくなり活動もしやすくなったこの時期に今年やり残していることの総ざらいをしてみるのもいいかもしれません。

私について言えば、「ダイエット、ダイエット」と言ってる割にはなかなか思い通りの結果には届かず、少しやせたり、たっぷり戻ったりを繰り返しているところです。「ご飯がおいしく食べられる」という事は健康な証拠

だ！」と聞き直ってみたりするのですがやはりスリムになってある程度は動ける体でいたいと思います。ちょっと動いただけで「ヒュー、ハーハー」しているようでは仕事になりませんから。実は夏前にちょっとやせていたんです。食事制限というよりは体を動かすことで脂肪が燃えたんだと思います。そこでもうひと踏ん張り、がんばればよかったですのかもしれないのですが、そううまくはい



かず、逆に「夏バテになってはいかん！」とそれまで以上にしっかりとご飯を食べ、夏を過ごしたところ無事、夏を元気に乗り切り、ベルトの穴の位置で言つと二つ分、ビックサイズになりました。これでプラマイ、ゼロです。さらにはその後、寝違えて首筋を痛め、これが日を追うごとに痛みが増すような異常な痛みだったため針治療に通い、約十日間仕事をしながらの療養生活となり過食に加速がかかるといふ事態に。そして現在、食欲の秋に突入です。ご想像通り、とは私にも意地がありますからここで一度踏ん張ることにして、食欲の秋を封印し、スポーツの秋を始めることにしました。9月中旬頃だったと思います。がやはり夏の疲れが

出てきたようである日は続きました。気温も涼しくなり夜もグッスリ眠り、食欲もばっちり。なのにだるさだけが抜けないという不思議な状況が続きました。あるときテレビ「ためしてガッテン」で血液の「ろろ」についてやっていました。思い当たる節が多々あり、「ああ、俺は今これだ！」と合点がきました。運動もせずバテてはイカンと、食べるだけ食べ、栄養過多になり、血液中に栄養がありすぎて血液が濁っている状態。きつとこれだと思い、次の日から過食にならないよう一日に空腹の時間があるように気を付けました。するとだるさから解放されるようになり今はだいぶいい調子になっています。ガッテンガッテン!!

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

食べ物で冷え性撃退

体を温める食生活のススメ

夏

の間、冷たい食べ物をたくさん食べていませんか？かき氷やアイスクリーム、ビールや氷入りのソフトドリンク…。

私たちの体は、食物から得たエネルギーで維持されています。そのエネルギーの8割近くは熱に変換され、体温の維持に使われています。ところが、冷たい飲食物は、体を温めるための熱を奪ってしまいます。ですから、冷え性の人は、夏でもできるだけ温かいものや常温のものを口にするよう心がけたほうがいいのです。ところが、暑さのあまの体を冷やす食べ物はかり食べていると、冷えがどんどん蓄積され、少し肌寒くなった今の時期になり、体の冷えに気がつくこともあります。体が冷えると、寒くてつらいものです。また、体温の低下は、様々な病気に繋がることもいわれています。本格的な冬が来る前に、食べ物で体を温め

食

て冷え性を改善していきましょう。べものには、体を温めるものとする食材としてよく知られているのが、「ショウガ」です。料理やドリンクに加えて積極的に摂取すれば、冷え性の改善に役立ちます。他にも、玉ねぎ、ネギ、高菜、大根、レンコン、ゴボウ、ニンジン、カブ、ニンニク、栗、納豆、チーズ、鶏肉、鹿肉、羊肉、アシ、サバ、イワシ、フグ、エビ、タイ、カツオ、ブリ、など

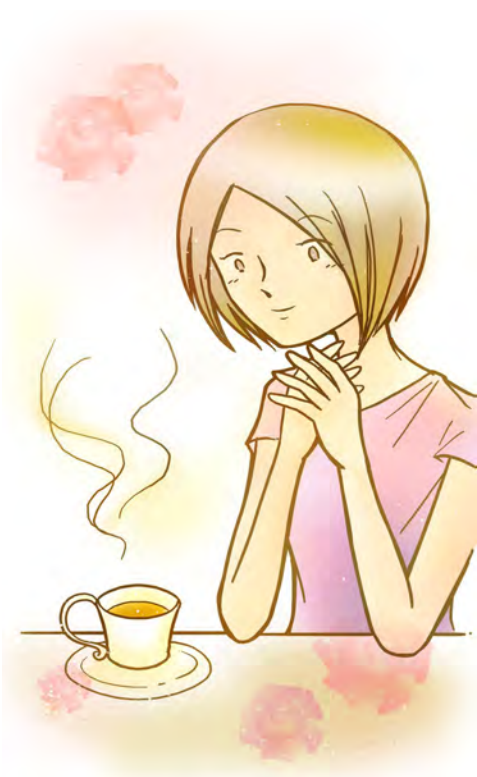
体を温める食べ物にはたくさんあります。ごま油、からし、みそ、コショウ、日本酒などのアルコールや、紅茶、ココア、中国茶、ハーブ茶なども体を

温めるので、上手に取り入れていきたいものです。

ま

た、料理法で冷えを改善することもできます。体を温める食材かどうかを気にしなくても、煮物、炒め物、スープなどで熱を通して調理すれば、体を温める料理となります。

熱のもとになる三大栄養素は、タンパク質、脂質、炭水化物です。そして、三大栄養素を分解して熱に変えるには、ビタミン、ミネラル、酵素といった栄養素も必要になってきます。つまり、バランスの良い食事が求められています。そして、体を温めるためにも、朝ご飯は大切です。しっかりと温かい朝食を食べて、良い一日をスタートさせましょう！



お財布も、ちょっと贅沢

平成27年1月から
相続税法改正

平成27年1月1日から、相続税法が改正されることをご存知でしょうか？今回の改正により、これまで相続税がかからなかった人も、課税対象となる可能性があります。詳細を詳しく確認していきましょう。

まず第一に、相続税の基礎控除が縮小されます。

現行：5千万円＋1千万円
×法定相続人の数
改正後：3千万円＋6百万円×法定相続人の数

基礎控除がこれまでの6割に縮小されます。遺産が基礎控除以下の場合には、相続税の申告は必要ありません。しかし、遺産が基礎控除を超える場合には、相続税の申告が必要になります。

現状、相続税の申告割合は4%（100人亡くなる4人）程度ですが、この改正により、6%程度に上昇すると言われています。特

相続税の速算表

法定相続分に 応ずる取得金額	改正前		改正後	
	税率	控除額	税率	控除額
1,000万円以下	10%	0万円	10%	0万円
3,000万円〃	15%	50万円	15%	50万円
5,000万円〃	20%	200万円	20%	200万円
1億円〃	30%	700万円	30%	700万円
2億円〃	40%	1,700万円	40%	1,700万円
3億円〃			45%	2,700万円
6億円〃 <small>(3億円超)</small>			50%	4,200万円
6億円超	50%	4,700万円	55%	7,200万円

に、大都市圏では影響が大きく、「戸建の家を持っている」とすると相続税がかかる」と言われるほどだとか。

同時に、相続税の税率が引上げられます。左の相続税の速算表の2億円超部分が45%に、6億円超部分が55%になります。遺産額から基礎控除を引き、法定相続分で分けた後に税率を乗じますので、遺産額がかなり大きい人が対象になります。緩和措置として未成年者控除、障がい者控除が拡大されます。いざという時に慌てないよう、早目に対策を考えておきましょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 1】

食後の養生法

朝は早起きをし、手と顔を洗い髪を整え、便所に行き、食後は腹をなでおろし消化を助けるのがいい。さらに、第十二助骨部の部分を人差し指の内側ですじかに、繰り返してなでるのがよい。

ついで腰をなでおろし、その下部を静かにたたくこと。強くたたいてはいけない。もし食べ物胸につかえたときは、上を向いて2・3度はかりげつぶを試みると効果的である。

朝夕の食事の後は、長く座ってはいけけない。さらに横になって寝るのはもつとよくない。長く眠れ

ば、気をふさいでしまい病気になる。食後は300歩ほど歩くのがよい。時にはもう少し長く歩くとさらに、よい。

おなかや腰をなでおろしたり、食後に歩くというのは、「導引術」のひとつだそうです。「導引術」とは、動く、擦る、揉む、という

ことで氣の流れを良くする中国古来の養生法。「300歩ほど歩く」と具体的に数値がしめされているので、やる氣がわいてきますね。しかし、最初から「ウォーキングをしなれば！」と意気込むより、「氣分が向いたら、もう少し歩こうかな。」くらいの軽い気持ちのほうが、長続きそうです。

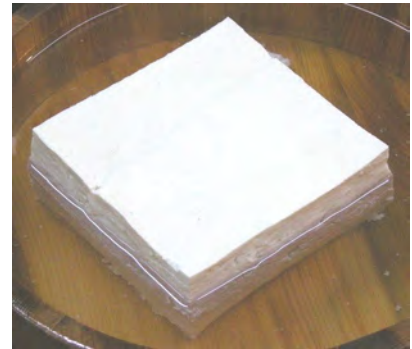


元気100倍 レシピ!



ヘルシー食材「豆腐」を使った丼

豆腐はカロリーが低く、良質な植物性たんぱく質が摂れる食材として広く認知されています。さらに栄養面だけでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目されています。大豆に含まれるレシチンは、血管に付着したコレステロールを溶かし、血液の流れを良くするため、動脈硬化を防ぎ脳出血の予防に効果があります。また、脳の活性化にも効果を発揮し、記憶力を高め老化を防止します。そんな豆腐を使って、中国雲南省の料理を作ってみましょう。



10月の賢者レシピ

雲南（うなん）豆腐丼

豆腐に含まれる
リノール酸は、
動脈硬化予防に
効果的

大豆サポニン
は
活性酸素を
抑制し、成人病・
老化を防止

イソフラボン
は、
女性ホルモン
と似た働きをす
る注目物質

材料（4人分）

A
水…1/2カップ
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
豆板醤…小さじ1/2
しょう油…小さじ2
砂糖…小さじ1

B
ネギ(みじん切り)…大さじ1
ショウガ(みじん切り)…小さじ1
ニンジン(粗みじん切り)…大さじ3
ピーマン(粗みじん切り)…大さじ2

豆腐(絹ごし)…1丁
塩…適量 水溶き片栗粉…適量
ご飯…4人分
ラー油、三つ葉…適量



3 水溶き片栗粉を加えて
とろみを付ける。

ご飯を盛った器にかけ、
ラー油を垂らして
刻んだ三つ葉を添える。



どんな意味かな？ 用語をチェック！

とつとつの 流儀

「スポーツコミッション」

スポーツを活用して、地域活性に取り組み、専門組織を指します。多くの観客を呼び込み、地域の知名度と経済効果アップを狙います。そのため、大会の招致、会場確保、宿泊先手配、広報活動といった運営全体を手掛けます。欧米では広く定着しており、日本でも2011年にさいたま市で設置されて以降、各地で同様の動きがみられます。

「北極海航路」

北極海を通過して、アジア・ヨーロッパ・アメリカを結ぶ航路です。これまで氷に閉ざされていた北極海が、地球温暖化の影響で夏期の数か月のみ航路として開通するようになりました。

「国際アンデルセン賞」

児童文学のノーベル賞とも呼ばれ、子どもの本に長く貢献した作家や画家に贈られる賞です。70カ国以上が加盟する国際児童図書評議会の選定により、2年に一度「作家賞」と「画家賞」の表彰が行われます。

編集後記

先月の秋分の日、お彼岸という事もあり家族でお墓参りに行ってきました。家族4人が休日に揃うというのは最近なかなか無い事なので私の祖父のお墓と妻の祖父のお墓、両方とも東京にあるので朝早めに出てお墓参りのハシゴをしてしまいました。当日はお天気にも恵まれ、お墓参り日和というかドライブ日和となりました。東京から脱出する側の道路は大渋滞の様子でしたがこちらは渋滞も無く気持ちよいドライブとなりました。昼前にお墓参りを済ませ、少し足を延ばしてお昼は築地場外でおいしいものを食べよう！という事になり築地初体験。築地に行ったら安くておいしいものが食べられるのかと期待していたのに休日に開いているのはちょっと高価なお寿司屋さんばかり。でも回転している手頃なお寿司屋さんを見つけ大満足なお昼ご飯を食べられました。その後スカイツリーまで足を延ばし、快適な首都高速ドライブで一時間弱で家まで帰ってきました。初秋の休日の話でした。



ぼくはいつも留守番なんだ。また逃げちゃうぞ

『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