

## ごろごろの贅沢だより

# わたし日和

平成二十七年一月号

あけましておめでと〜ございませす

マルエムプロパンの佐藤昭です。今年もよろしくお願い致します。さて、あつというまにお正月も過ぎ去り、通常モードに切り替えていかなければという矢先に、私も体調を崩してダウン。半日ほど寝て過ごしましたがなかなか本調子に戻れずにあります。次に妻も間髪を入れずに風邪でダウンです。私の場合はお正月に食べ過ぎて体調を崩したのではないかと自分の正月の過ごし方を新年早々、反省をしているところですよ。つい、お正月だからと一日中、(とうか何日も)食べては苦しくなり、休んでは食べ、苦しくなつては休む。という至福

の時を過ごさすぎた天罰が下り、おなかも下った次第です。風邪もそうですがいフルエンザも相変わらずかかってしまっている方も多いようですので油断しがちなお正月明けは特に体調管理に気を付けてください。ここ数ヶ月、ダイエットについて触れずにいましたが、決してあきらめたからという理由ではなく、ひそかに小さな成功を収めていたからあえて、触れずにいたというのが理由でした。昨年の夏ごろだったか夏の前だったか定かではありませんが最大体重から7キロ〜5キロ減とい

う、私にしてはかなりのいい状況を維持していられたのでした。そしてしばらく特別な努力もせず、ごはんもおいしく食べ、時々体重計にそつと乗ると、まだ体重的には一応維持を続けていたので「おっ?体質でも変わったか?」と自分に都合のいい解釈で過ごしておりました。ところがどっこい、そんなにいい話がいつまでも続くわけもなく、先日、ちょっと久しぶりに会った友人たちから「お、正月にだいぶ食ったようだな、おい?」と軽く言われ、膝からくずれ落ちそうになる自分を必死に保ちながらひきつった愛想笑いを続けました。そこから数分の記憶がありません。きっとショックが大きすぎ、私の脳の許容範

囲を超えた言葉だったのでしょう。もしかしたらこれが原因で体調を崩したのかもしれない。私は新聞に載っている本の広告が好きでよく眺めているのですが、「10キロ痩せるとすべてうまく〜」みたいな本の広告にくぎ付けになりました。もちろん買いませんが、とても興味をそそられてしまいます。でもその本を買って満足して努力をしない自分が見える気がして。とにかく10キロ痩せるのが今年の目標です。

皆さんの2015年がよい年でありますように。



# 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

## 笑う門には福きたる 笑顔あふれる生活で、みんな楽しく

### 毎

日楽しく過ごしたい、だれでもそう思っているはず。でも、イライラしたり、不機嫌になったりしてしまつこともあるでしょう。しかし、あなたがイライラしていると、自分だけでなく周りも不愉快な気分になり、悪循環に陥ってしまいます。そこで今回は、毎日を気分良く過ごすための、いくつかのコツをご紹介します。

### 誰

かと話をするのは楽しいことですが、その会話をひと工夫することでお互いに、よりいっそう楽しくなることができます。

そのひと工夫とは、会話の最初の言葉を意識すること。最初の言葉には、「ポジティブな言葉」を使ってみましょう。「Oは、とても良かったよね」「あの△△は、きれいだよね」「とらいたうにです。ポジティブな言葉からは、明るい会話が生まれます。反対に、「でも〜、だっ

て〜」といったネガティブな言葉からは、楽しい会話は生まれません。聞いている方も、明るい話のほうが楽しいですね。

まずは、意識して明るい言葉を使い、表情も明るくしてみましょう。たとえ力み元気だとしても、明るく振舞っていると本当に元気になってくると言います。あまりにも辛い時は無理ですが、少し頑張れば元気なフリができるかも…という時はぜひお試しください。

笑っている人の周りには自然と笑顔が集まってきます。あなた自身もそんなにこやかな人と過ごしたいと思いませんか？できれば、あなたがその人になってください。

### 笑

うつこには、健康効果もあると言われているので、意識して作り笑いや口角を上げるトレーニングをしてみましょう。

なんだかイライラするな、とこころきは、鏡に向かつて、手で口角をあげてみるのです。10分おこなえば、脳のセロトニン神経が活性化し、心の安定もつなびます。

また、口角が上がっていると、脳は「笑っている」と錯覚して、思考や想像力を司る前頭葉が活性化されます。脳の働きが活発になり、やる気も湧いてきます。さらに、口元のたるみ予防の美容効果も！まさに、「笑う門には福きたる」です。笑顔あふれる楽しい毎日を過ごしましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

ファイナンシャルプランナー  
ってどんな職業？

様々な店舗で「ファイナンシャルプランナーにご相談ください」との掲示を見かけることがあります。この「ファイナンシャルプランナー」とは、どんな人で何を教えてくれるのでしょうか？

簡単に言うと、ファイナンシャルプランナーとは、その人の収入や家族構成、資産や負債といった情報から、お金に関する将来設計のアドバイスをする職業です。具体的には、老後の年金収入の計算をしてくれたり、子どもの学資をいつまでにどのような方法で貯めれば良いかといった検討、現在の収支から無駄な部分を見つけて出して貯蓄に回す方法など、その人に応じたお金のアドバイスをしてくれます。お金を通じて、その人の人生をどのように豊かにしていくか一緒に考えて

くれる存在と言えます。

金融機関や保険窓口などにいるファイナンシャルプランナーは、その人に応じた金融商品や保険を併せて提案もしてくれ、無料のことが多いようです。

日本ファイナンシャル・プランナーズ協会でも、東京、大阪の他、全国主要都市で無料相談会を行っています。また、同協会ではファイナンシャルプランナー普及活動の一環として、「くらしとお金」に関する疑問や質問に専門スタッフが答えてくれる無料電話相談の窓口を開設しています。0120・211・748



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓と貝原益軒】

江戸中期に発行され、

現代でも愛読される

養生訓と、その作者

江戸時代中期に貝原益軒が

大衆に向け書いた「養生訓」は、

今に読み継がれる書物となっ

ています。益軒は、

虚弱体質で病弱であ

ったため、健康に気を遣

い養生に心がけ、それを実

践した人でした。そんな彼

の体験も踏まえ、養生法を

身に付け、健康を維持する

方法が「養生訓」には記さ

れています。

益軒は、1630年黒田

藩（福岡）の武士の家で、

五男として生まれました。

生来病弱であったにも関

わらず、没年は1714年

と、当時としてはたいへん

長生きをしています。まさ

に、健康に対する知識と実

践のたまものといえます。

益軒は、武士として黒田

藩に仕えながら、文人とし

て、動植物、鉱物、地理歴

史などの研究も行い、多く

の書物を著しました。彼が

著した書物の総数は、24

0巻以上にのぼります。し

かもそれらの多くは、職を

退いた70才頃から書かれ

ています。養生訓も、晩年

83才頃の作品とされてい

ます。

養生訓は、全8巻から

成っており、「養生とは」

「養生の術」「養生も習慣」

「養生の要点」と多方面か

ら養生について述べられ

ています。

益軒が、養生訓の中で述

べているのは、心身の気を

維持し病気を予防する方



法や、病気になったとき自然治癒力を高める養生方法などです。今後もしつ益軒の養生訓をお伝えする予定ですので、健康的な生活に役立てていただければと思います。

# 元気100倍 レシピ!



## あわびの旨みが溶け込む薬膳粥

あわび粥は、韓国では定番のお粥。消化がよくてミネラルが豊富なため、滋養をつけたいときに食べられています。韓国では、「冬至に食べると病氣にならない」ともいわれる健康食でもあります。今回は、深いコクを出すためあわびのワタを混ぜ込んでいますが、苦手なら入れなくても大丈夫です。あわびのコリコリとした食感を楽しんでください。ワタは長く煮込むと黒っぽくなるので仕上げに入れていきます。また、お好みで卵黄を仕上げに入れると、濃厚な味になり美味しくいただけます。



### 1月の賢者レシピ

### あわびの薬膳粥

あわびの豊富な  
コラーゲンは  
美肌、肌荒れ  
眼精疲労に効く

なつめは  
「神仙の食」  
と言われ  
貧血などに効く

ワタを使うときは  
必ず新鮮な  
活あわび  
を使用すること

#### 材料

あわび (トコブシでも可)  
.....300g  
米.....1~2合  
ごま油.....適量  
ニンニク  
(細かなみじん切りにしたもの)  
.....ひとつまみ程度  
高麗人参.....小さいもの3本  
なつめ.....10個  
松の実.....大さじ1  
※高麗人参、なつめは、  
なければ入れなくてもよい

1 お米はできれば  
前夜から洗い、  
おいておく。

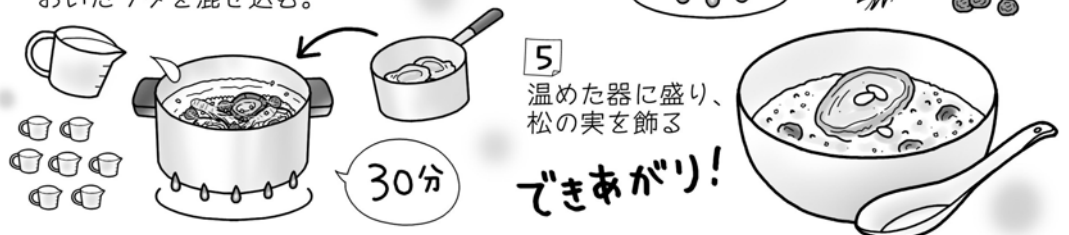
2 あわびは殻から  
はずしてよく洗う。  
ワタはさっと  
ボイルしておく。

3 鍋にお米とあわびを入れ、  
ごま油でキツネ色になるまで  
中火で炒め、ニンニク、高麗人参、  
なつめを加えさらに炒める。

4 水8カップを加えとろ火で30分炊く。  
火を止める直前に、ボイルして  
おいたワタを混ぜ込む。

5 温めた器に盛り、  
松の実を飾る

できあがり!





## 美しい立ち方

# とつとつの流儀

美しい所作の基本は、立ち方にあるといっても過言ではありません。立ち方が美しくないと、歩き方や座り方も崩れてくるので、まずは美しい立ち方をマスターしましょう。慣れないうちは、筋肉痛になることもあります。慣れ、慣れるとこの姿勢が楽になるので、ぜひ頑張ってください。

### ◆美しい立ち方のポイント

【頭】アゴを引き、頭のとっぺんから糸でピンと吊り下げられているイメージ

【胸】肩を前から回して、ストンと下ろした状態で、張りすぎないよう

【背中】お腹に少し力をいれ、背筋を伸ばす

【手】体の横に置いて、自然に下ろす

【お尻】軽く力をいれ、まっすべ

【ひざ】左右のひざを、ぴったりとくっつけるように

【かかと】左右のかかとを、ぴったりと合わせる

【つまさき】左右の親指を2〜3センチ程度離す

## 編集後記

寒い日が続きますね、今シーズンは突然寒くなりだした気がして余計に寒さを感じます。ただ、寒くて良いこともあります、それは空気が澄んでいて星空がきれいに見えることです。なんだおい、突然、大丈夫か？という声が聞こえてきそうですがご心配なく。この冬、長男の誕生日に天体望遠鏡をプレゼントしたので。もちろん長男のリクエストだったのでですが私もひそかに「あったらいいな、ほしいな」と思っていたので渡りに船とばかりに「そーか、予算オーバーだけど今回は特別な」なんていいながらプレゼントという事で購入。タイミングよく12月にふたご座？こぐま座？流星群とやらが見える時期にあたり、さっそくベランダで天体観測。長男は10分に1回くらい流れ星を見つけていました。私の方は・・・それでも1個、東の空をスーッと青白く光りながら落ちる流れ星を見つけたことが出来ました。そのほか歌でも有名な「すばる」を発見、観察し、さらには木星のマーブル模様を「うーん、そんな感じに見えなくもないかな」レベルですが観察することが出来ました。冬の楽しみが一つ増えました。

『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



お正月はいつもより、いいエサがもらえて満足、満足。はやく次のお正月、来ないかなあ。