

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十七年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年元月と1月30日に雪が降り、30日の雪は風傾から雨にかわり、大事には至らなかったとは言え昨年の二月のような大雪になるのではないかと心配でした。前日の予報でかなりの確率で雪になる、気温次第では大雪になるかも、と言うことでしたので仕事終わりにタイヤを雪用タイヤに付け替えたりと、一応雪になったときのための準備もしておいたこともあり、朝雪をみても慌てずすみました。今年はおの阪神淡路大震災から20年ということでテレビでもいくつか特集番組をやっていたようです。ご存知の通り私達の住む地域も他人事ではすみません。また昨年は広島で土砂災害、御嶽山で火山噴火もあり、台風による災害もどこで起こるか

わかりませんよね。夏に災害に見舞われれば夏なりの、冬に災害となれば冬なりの準備が必要になります。ただ現実には何が起きても準備万端という風に備えるのはなかなか難しいですよ。非常用品災害用品も普段使わないときは邪魔ですし置き場所も限られます。水や食料にしても消費期限があってもそのたびに買い換えて在庫しておかなければなりません。災害になったら近くの小中学校が避難所になるからそこに行けば水も食料も、



らえるはずだからそれで大丈夫。と言う考えもあるかも知れませんがそこはやはり公共の場。暑い寒いというのは非常時は仕方ないかも知れませんが、あてにしていた水や食料が十分に回ってこない、フライパシーがない、眠れないなどのストレスから避難所生活を快適に過ごすことはかなり難しいようです。建物が全壊した半壊してしまつたとなれば避難するしかありませんが状況が許すならやはり自宅で過ごすのがいいですよ。そのためには最低限のモノをそろえておくと言うことになります。ただ考え方として「災害用」として取っておくモノは最低限にとどめて普段使用する食料などを工夫してみるのがどうでしょうか。冷蔵庫の食料は電気が止まってしまうと先に食べることに

なるでしょうから常温である程度保存できる物、あるいは乾物を少し多めにストックしておけば災害用と特別に在庫しておかなくても一週間くらいは食べ物がなくないと言うことにならずにすむのではないのでしょうか。あと、災害の時に一番ほっと出来るのは灯りがあると聞くことと温かい食べ物だと聞きます。私は最近灯油で使えるフントンを買いました。これは災害用と言うよりは私の趣味も半分という感じですがわずか30000ちょっとの灯油で10時間以上あたりを照らせる優れたものです。ネットで38000円くらいでした。温かい食事に関してはみなさん災害に強いプロパンガスをご使用いただいていますので復旧次第あたたかい食べ物が食べられる訳です。良かったです。

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

体温を上げて免疫力UP！ ポカポカ温かな体で健康に

自

分の平熱が何度くらいか、把握してありますか？50年前の日本人の平熱は平均36度9分ほどだったそうですが、現在の平均は36度2分。36度以下という「低体温」気味の人が増えてきているようです。では、「低体温」はなにがよくないのでしょうか？

私たちの体は、体温が上がると血液の流れが良くなります。血液は、体を構成する60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中には、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をくまなくめぐると、体中の異物を発見し、攻撃したり排除しています。ところが、体温が低いと血流が悪くなり、白血球のパトロールが行き届かなくなってしまうのです。すると、体内にウイルスや細菌といった異物が侵入、あるいは発生しても、排除することが出

で

来ずに発病しやすくなってしまいます。また、血流が悪いと脳や内臓などの働きが衰えるために、頭痛や肩こり、耳鳴り、手足のしびれ、慢性疲労といった症状が出やすくなったり、心臓病、糖尿病やアトピー性皮膚炎などを招いたりすることもあります。

はなぜ、現代人は「低体温」になってしまったのでしょうか？その原因は「筋肉量の低下」と言われています。筋肉は人の体の中で最大の熱生産器官と言われています。その筋肉が減ることによって体温が下がり、さらに基礎代謝も落ちると、基礎代謝が約12%低下するといわれています。こうなると、運動不足を解消して、筋肉量を増やす生活を心がけるのは急務ですが、手っ取り早く体を温める方法を実践してみましよう。それは、入浴です。簡単に体を温める方法と

しては、湯船につかることがおすすめです。シャワーでは体は温まりません。一日1回、お風呂に入って体温を1度あげましょう。湯船に10分程度つかれば、体温は1度くらい上がると思います。大切なのは毎日続けることです。

根本的に運動不足を解消する努力はもちろんのこと、他にも「湯たんぽ」「カイロ」「腹巻」「生姜を食べる」「冷たいものを飲まない、食べない」など、体を温める方法は色々あります。体を温める生活することで免疫力が活性化します。冷えは万病の元、どうぞ暖かくして健康な毎日をお過ごしください。



お財布も、ちょっと贅沢

ガス給湯器を
長持ちさせるコツ

電化製品などと同じく、ガス給湯器にも寿命があり、ある日突然思わぬ故障を起こしてしまうことがあります。一般的な家庭用ガス給湯器の耐用年数の目安は約10年と言われていますが、使い方などにより8〜15年と大きな違いが生まれるようです。

耐用年数を決める一番の要因は、給湯器を使う頻度です。しかし、使い方によって寿命を延ばせる部分もあります。ガス給湯器の内部に入っている、水道を通す管を腐食させないようにする必要があります。

給湯器の内部を通る管には、台所やお風呂などで「お湯」のロックを開いたときに水が流れるようになって

います。電源を入れてからお湯のロックを開くと、熱源となるガスの炎が着火し、管内を通る水を温ため

ることでお湯が出ますが、

電源を消しているときにも、この管の中には水が流れていきます。電源がオフだと、お湯と水のどちらのロックを開いても水が出てきませんが、お湯側のロックを開いて使っていると、給湯器内の管の温度と、水の温度の差が大きくなり、管の表面に水蒸気が付着して錆びやすい状態になってしまいます。

ガス給湯器内部の、管の腐食を防ぎ、耐用年数をあげるためには、お湯を使わないときには水側のロックを開くか、もしくはレバーを水側の方に倒して使うようにしましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 4】
千金方（せんきんほう）の
養生法

千金方に曰、養生の道、
「久しく行き、久しく坐
し、久しく臥し、久しく視
る」ことなかれ。

『千金方（せんきんほう）』には、養生の道は、「久しく行き、久しく坐し、久しく臥し、久しく視ることなかれ」とあります。

「久しく」とは、長時間
ということですから、長い
こと同じ体の状態を続け
てはいけないということ
です。ずっと出かけたり、
同じ姿勢で座り続けたり、

長時間寝転んでいたりと、何かを見続けたり、といったことは養生のためにはよくないのです。

「こと」に出てくる、千金方とは、唐代の名医、孫思邈（孫真人）の著書で、『千金要方（せんきんようほう）』30巻と『千金翼方（せんきんよくほう）』30巻からなる医学書です。唐代以前の医学資料と、孫思邈自身の臨床経験を合わせ、研究した結果をまとめたもので、「人の命は千金よりも尊い」という意味で、『千金方』と名づけられたそうです。

医学に関する種々の理論に、漢方、鍼灸、あんま、調気（呼吸法）、補益（滋

養強壯法）から、房中の法（閨房に関する研究）まで網羅された医学全書であり、日本でも江戸時代に重用されてきました。『養生訓』の作者・貝原益軒も、たびたび引用しています。私たちが、益軒の健康法を参考にするように、江戸時代の人も、唐の時代の先人から多くのことを学んでいたようです。



元気100倍 レシピ!



ヘルシー&手間なし・トローリチーズ蒸し

ブロッコリーは、ビタミンが豊富に含まれており、疲労回復、風邪の予防、老化防止、がん予防などに効果があるといわれています。年中見かけますが、11月から3月が最もおいしい旬とされています。

このレシピでは、生のブロッコリーをツナや玉ねぎと炒め、チーズを加えて蒸し焼きにするのでゆでる手間がかかりません。また、ゆでることによる栄養価の損失も避けられます。ピザやグラタンのチーズがトロリとした感じを、フライパン1つでお手軽にどうぞ。



2月の賢者レシピ

ツナとブロッコリーのチーズ蒸し

ブロッコリーには
ビタミンC
が非常に豊富

葉酸、ビタミンK
ビタミンE
も多く含まれる

つぼみの部分
だけでなく
茎や葉の部分
も栄養豊富

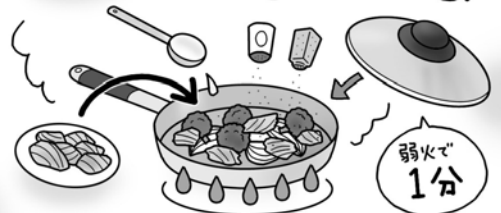
材料(2人分)

- ツナ缶……………小1缶
- ブロッコリー……小1株
- 玉ねぎ……………小1個
- サラダ油…………大さじ1
- 塩……………大さじ1/3
- コショウ…………少量
- ピザ用チーズ……60g

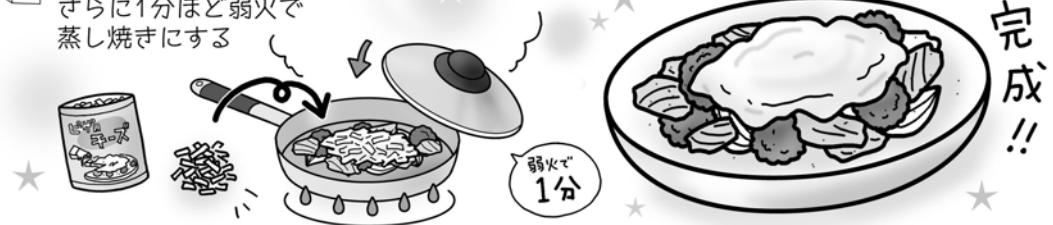
- 1 ツナは荒くほぐす。
ブロッコリーは小房に分け、
大きければ縦2つに切る。
玉ねぎは縦1cm幅の半月切りにする。



- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、
ブロッコリー、玉ねぎをさっと炒めて
ツナを加える。
ふたをして弱火で1分蒸し焼きにし、
塩、こしょうをふる。



- 3 チーズをのせ、ふたをして
さらに1分ほど弱火で
蒸し焼きにする





気遣い上手の お願い上手

とつとつの 流儀

お願いされるとき、相手は何らかの負担を感じるものです。お願いしている、という気持ちと態度が大切です。「急ぎで申し訳ないのですが」「大変濟まないのですが」などに、常に相手を気遣う姿勢を心がけましょう。相手が不愉快にならないよう、言葉使いには細心の注意が必要です。また、依頼の要件・内容を明確にしましょう。お願いをする相手へ、「いつまでに」「何を」「どういった形で」と依頼の内容を具体的に伝えます。

お願いの仕方は、相手に合わせて工夫しましょう。上司や先輩など目上の人には、「相談」の形で切り出すといいでしょう。相手は頼られている感じを受け、悪い気がしません。知人や後輩などには、自分が困っているという状況を正直に伝えたと上でお願いすると、相手も応じやすくなります。また、「○○さんだからこそお願いしたい」と個人の能力を強調した前置きをつけるのも効果的です。ただし、この方法は、目上の人には失礼にあたる事があるので注意が必要です。

編集後記

まだまだ寒い日が続いています。こんな時期こそ温泉につかってゆっくりしたいですね。露天風呂で富士の絶景を眺めながら熱燗をキュッと・・・そんなに飲める方ではありませんが夢です。ねえ、はかない夢ですねえ。富士山と言えば先日テレビで見たのですが、富士山にも表と裏があるようです。なんでも、静岡に住む人たちからすると太平洋側から見る富士が表で三保の松原から見る富士山がその代表格。一方で山梨に住む人たちが言うには海から見えるのは裏富士で富士五湖方面から見える富士が表だと。その代表が千円札にも印刷されている本栖湖畔から望む富士山という事になるのだそうです。とすると神奈川県から見えるのは富士の横顔？というかそもそも富士山に裏とか表とか考えたこともありませんでした。そこに住む人たちにとってみればいつも見ている富士山がオモテ。富士山の逆サイドに住んでいる人たちにしてみれば自分たちの見ている側こそが表である、という主張です。同じ富士を見ているはずなのになんだか面白かったです。「常識は変わる」「常識は常に変化する」とは最近よく耳にする言葉ですが場所によって、時代によって常識は変化するものなのかもしれません。「イスラム国」などのテロ組織にも彼らなりの常識があるのでしようが日本に生まれ育った私の常識では彼らの犯罪行為を正当化できる理由がわかりません。やめてほしいものです。



冬来たりなば
春遠からじか。
ボクの晩ごはん
まだかなあ

『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