

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十七年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

先日(5月23日土曜)、お付き合いのあるガス会社さんが協賛する「みらい市」という展示・商談会に行ってきました。ガス工事に使う部材や工具なども多数展示があり、その場で購入もできると聞いていたので楽しみにして高橋さんと二人で出かけました。場所は東京ビッグサイト。二人とも初ビッグサイトでしたし、東京のベイエリアに行くなんて滅多にないことなので往きの車の中はくだらないおやじギャグの応酬で盛り上がりました。ただ書いてみて驚いたことに東京ビッグサイトの巨大なことといったら。駐車場係の人に誘導されるまま駐車した場所がこれまた会場

まで遠い事。そして暑かった事。

東京に不慣れな田舎者の二人がスムーズに会場に着けるわけもないのですがその辺のことを書いていくと終われなくなるので飛ばします。みらい市の会場に着くとたくさんのおじさんたちでこった返しています。スマートにスーツで決めてるおじさんもいれば現場の帰りに寄ったぜ的なあんちゃん風の人まで様々ですが一般の人と言うより水道や住宅設備の工事屋さん向けの展示会のようでした。遠くからは茨木や栃木のほうからバスツアー組んで数十人単位で参加してきた会社もけっこういるよ

うでした。我々もお自当の部材やいくつか現物を見てみたいと思っていた部材や工具などを見ることが出来て有意義でした。その展示会で我々が購入したものはペンチ二丁。しかも当日限定の名前入れのサービス付き。私のペンチには“AKIRA”と高橋くんには“HORI OSHI”とレーザーで名前入れてもらいました。ニンマリ。満足です。ちょっとしょぼい気もしますが・・・さてせっかく東京まで出てきた二人がまっすぐ帰るわけにはいきません。これは当日行く前からの申し合わせ事項ですがビックサイト終了後は東京でうまいものを食って帰る。と言うのがサブテーマ。どうする? 何食う? といいながら築地のほうへ。築地場外のお寿司屋さんを

物色。へそ曲がりの私たちは裏通りのもう一つウラへ。観光客がほほいしない通りで見つけたお寿司屋さんに入りました。これが、これが、あ、言葉が見つかりません。大当たりです。少しいかつい感じの大将と調子よさそうな弟子の板さんとで狭いカウンターの店を回していました。ランチタイムだったので値段もお手頃でした。さて我々のランチはここで終わりません。締めは海鮮丼ははずせませんね。一件目の寿司屋には及びませんでしたがそこは築地。二件目もなかなかの海鮮丼をいただきました。さて今回は仕事を装って寿司を食べるといってお話でした。



# 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

## 医師自ら救急現場に直行！

### 「ドクターカーを知っていますか？」

#### 病

気や怪我をしたとき、緊急事態なら救急車に病院まで運んでもらうこととなります。その時、救急隊の主な仕事は、迅速に病院まで運びこたであり、医療行為は限られたものしかできません。そこで、「緊急の現場に医師を直接送り込む」という発想が、ドクターカーです。

ドクターカーが活躍している地域では、救急車の出勤要請があった場合、医師が現場に直行することが効果的と判断されると、ドクターカーが出勤します。具体的な例をいくつかあげると、「窒息」「ぜん息発作」「重症熱傷」「呼吸困難」「4メートル以上からの墜落」などの場合です。

救急車型のドクターカーは、高性能ですが、コストがかかり普及が難しいのが実情です。そこで、近年乗用車型のドクターカー（欧米型ドクター

#### 乗

カー）が見られるようになりました。乗用型のドクターカーは、一般の乗用車にドクターカーと明示され、救急車と同じようなサイレンを車上に搭載しています。もし、ドクターカーがサイレンを鳴らしながら走行していたら、救急車に対するのと同じく、進路をゆするなどの協力をしましょう。

現場到着までの間、無線により患者の情報を得ながら、医師は適切な処置を考えています。ドクターカーによつては、無線を片手に医師自らが運転して、現場にかけつけます。日本では、まだあまり馴染みのないドクターカーですが、ヨーロッパではすでに広く普及しています。1930年代からドクターカーのあるドイツをはじめ、フランス、イギリスなど多くの国で、医師をすばやく現場に送りこむ体制が整っています。アメリカ

力は少し違う方式で、パラメディックと呼ばれる特別なトレーニングを受けた人たちが、救急車に乗り込んでいます。彼らは、医師の指示がなくても、医師とほぼ同じ医療行為ができる仕組みと なっています。

#### か

つての日本では、1963年に各自治体消防が救急業務を行うことが義務化されるまでの30年間は、救急車は一部の自治体や病院が独自に導入しているだけの状態でした。それと同じように、ドクターカーが走る光景も、ごく当たり前の時代がやってくるかもしれませんね。



# お財布も、ちょっと贅沢

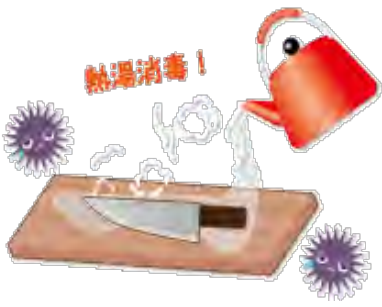
食中毒予防！  
まな板、ふきんを清潔に

食中毒予防のためにも、まな板やふきんは清潔に保ちたいものです。日光消毒すれば、害を及ぼす菌の多くが死滅するので、ぜひこまめに日光消毒を行ってください。

まな板を洗う基本の手順は、洗剤をつけてたわしなどでいいいに洗い、水道水でながします。その後、木片でまな板の表面をこそげ、水気を取り、熱湯をかけます。この時、きれいに洗った包丁も一緒に熱湯をかけるといいでしょう。お湯は、なるべくたっぷりかけます。プラスチック製のまな板は、耐熱温度に気をつけてください。最後に、まな板の表面に酢をかけ、日光で乾かします。酢に殺菌効果がありますが、静菌効果があるときれいに洗います。(静菌：菌の増殖を抑制して菌を減らす。)

曇っていたり、日光で乾かせない場合は、洗う手順を2度繰り返し、2度目は熱湯をかけたところまでやって自然乾燥させます。

ふきんは、せっけんで洗い、熱湯で煮沸消毒をします。これを絞って天日に干すのが基本です。レーヨンが混じっている場合は、ふきんを傷めたりします。消毒液に一度つけてから水洗いし、よく乾かします。雑菌の繁殖を防ぐには、数枚のふきんを用意して、早めに取り替えるのが良い方法です。使って、そのまま放置している間に、雑菌は増えていきます。



# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

## 【養生訓 巻第二 8】

目の前の欲に負けて、大切なものを投げ出すな

爰(こゝ)に人ありて、宝玉を以てつぐてとし、雀をうたば、愚なりとて、人必ずわらはん。

至りて、おもき物をすてて、至りてかろき物を得んとすればなり。

人の身は至りておもし。然るに、至りてかろき小なる欲をむさぼりて身をそこなふは、軽重をしらずといふべし。宝玉を以て雀をうつがごとし。

スズメを捕まえたいからといって、宝石をスズメにぶつけて落とそうとしたら、愚かだと誰もが笑う

ことでしょう。

大切なものを捨てて、目の前の欲しいものを手に入れようとしている姿は、他人から見ればバカバカしいものです。しかし、当

の本人は、雀にはかり気を取られており、その時は宝石の大切さに気がついていないこともありませう。

それと同じで、人の一番の大事な健康をかえりみずに生活をし、病気になるということとは、何が本当に

大切なのか見分けがつかない状態です。それはまるで、小石のかわりに宝石を使って、スズメを得ようとしているようなものです。

冷静に考えれば、宝石のほうがかより大切なことは、誰でもわかります。人間にとって一番大切なのは、「健康」ということも誰もが知っていながら、忘れがちなことかもしれませんね。



# 元気100倍 レシピ!



## 旬のカツオを子どもが喜ぶフライに!

カツオはサバ科の回遊魚で、日本には初夏の頃、黒潮によって北上してきます。大きなものは、体長1メートル、重さ25キロにも達するそうで、旬は初夏から晩秋にかけてです。脂肪の含有量はとれる時期によって違い、初夏は脂肪が少なく、秋になると多くなります。タンパク質とビタミンDが豊富で、特に血合いの部分はビタミンB12や鉄分が多く含まれています。今回は、旬のカツオにチーズを挟んで、カルシウムをプラスしました。サクサク衣とお肉のような食感で、魚嫌いのキッズもパクパク食べてくれそうです。



### 6月の賢者レシピ

### カツオフライのカレー風味ソース添え

カツオのタンパク質には旨味成分イノシン酸がたくさん含まれる

皮は食べ物から取る必要がある  
必須アミノ酸リジンが含まれる

脂肪分はEPA・DHAなので摂取しても大丈夫

#### 材料

カツオ(刺身用冊).....160g  
スライスチーズ.....4枚  
小麦粉、溶き卵 } .....各適量  
パン粉、揚げ油 }  
レタス、レモン.....適量  
(付け合せ)

#### <A>

カレー粉.....小さじ2  
水.....120cc  
トマトケチャップ.....大さじ3  
ウスターソース.....大さじ1  
コンソメ.....1個  
ミックスベジタブル.....大さじ4

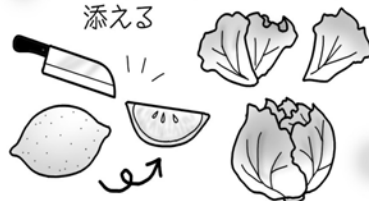
1 カツオは切れ込みを入れながら、1.5センチ幅に切る。間にチーズを挟み、小麦粉→溶き卵→パン粉を順につけて180度の油で揚げる



2 小鍋で、カレー粉を軽く空煎りした後、他の<A>の材料を合わせて軽く煮詰める



3 皿に、2を敷いた上に1を盛り付け、レタスとくし型に切ったレモンを添える



完成!



## 長寿のお祝い

# とっくの 流儀

日本は今、過去に例のない高齢化社会を迎えており、みなさんの身近にも多くの高齢者がいらっしやるでしょう。「何かお祝いを」と考えることもあると思います。

長寿のお祝いでよく知られているのは、還暦（数え年六十一歳）です。しかし、その年代では、元気で若々しい方が増えています。還暦、古稀（七十歳）くらいまでは「まだ年寄り扱いされたくない」、と思う人が多くいることも、心に留めておいてください。

古稀の後の節目は、喜寿（七十七歳）、傘寿（八十歳）、米寿（八十八歳）、卒寿（九十歳）、白寿（九十九歳）となります。こういった節目に、贈り物を贈ったり、高齢者を主役とした食事会でお祝いをするとういでしょう。

お祝いの献立には、赤松の木が飾りとして添えられます。赤松は、年齢を重ねるほど木肌がきれいになり、葉が短くても木が長寿です。根の中には、琥珀入りの松やにがたまり、何百年も腐らず後世に残ります。こうしたことから、長寿の象徴とされています。

## 編集後記

梅雨が来て、梅雨が明ければもうサマー、ですね。暑さと寒さの急激な変化に体がついて行けません。5月病だったのか、単純に5月が暑くてバテ気味だったのかわかりませんがヨレヨレな感じで5月を乗り越えました。特にこの時期はあっちこっちの団体や協会が総会を開催するので「総会疲れ」と言うのもあったかもしれません。総会と言うとたいい飲食がつきもので酒があまり得意でない私としてはサラッと総会が終わってくれたらいいのにと思えばかりです。ただ、ある総会で偶然隣に座った社長さんはとても紳士的な方でいわゆるセレブ感があふれ出ているようなかたでした。当然、セレブ社長と私とは話がかみ合うわけもなく、ただセレブな世界を垣間見たくてセレブ社長にかじりついて話を聞いておりました。ようやくゴルフがお互いの共通の趣味という事で話の方向性が定まりました。しかし、一方は優雅なセレブゴルフ、私はこっちの崖からあっちの谷への四苦八苦ゴルフ。微妙にずれる会話。あふれだすあぶら汗。それでもいつ行けることになるかわからないけど日本の素晴らしいゴルフ場を教えてもらい。ゴルフにまつわる小話も2、3教えてもらいました。機会があれば今度お教えしますね。

暑い・・・。  
この毛皮脱ぎたいんだけど、チャックどこだっけなあ。



『おかげさまで52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