

こころの養沢だより

わたし日和

平成二十七年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。毎日暑いですがこの夏を楽しんでいますか？

本当にひどい暑さで参ってしまいそうですが、というより参っていますがかくの夏ですからなんとか楽しい方へ気持ちを持っていきたいところです。日中はそれこそ倒れてしまいそうなくらい暑いですが、早朝や夕暮れ時は暑さもそこそこ和らいで気持ちの良い風が吹いていることもあります。(まったく風のない時もあります)が・・・(活動する時間を選べる人はお日様がガンガン照りつける時間をさけて比較的涼しい時間に活動し、日中はシエスタとしゃれ込んで一休みしているのもいいのではないのでしょうか。活動する時間を選べない人は・・・あきらめて汗だくになって活動しましょう熱中症に

はくれぐれも気を付けてください(私自身も含め)。日本の気候区分は温帯と

習ったような気がするのですがこの暑さは絶対に温帯性気候ではなく亜熱帯、いやいや熱帯ですよ、何日も連続で熱帯夜が続くのは今や当たり前で神奈川県「今日の最高気温」が沖縄の那覇の最高気温を超えているのも8月では当たり前エタのクラッカー。ついついこれだけ暑いとイライラしがちですが夏ですから暑いのは当然の前と割り切つて、あるいはあきらめて、この夏をなん



とか乗り切らまじょう。

そんな私はこの夏をあきらめながら過ごしているのかと言うとそうではありません。なんと素晴らしいことこの夏、私は積極的に汗をかいています。そろそろ白状してしましましょうか。この夏、シム通いを復活し、おまけに炭水化物をあまり食べないダイエットを続けて2か月。効果も徐々に始めているところですよ・・・たぶん。

なぜだか、残念ながら今回のダイエットでは「やせた?」「やせだよね?」「というような友人からの反応がほほほないのでベルトの穴の位置は確実に移動してきています。5キロちょっとやせました。今回のダイエットのきっかけは長男が高校の部活でプロテインを活用して体作りをする事になったのですがそれを見て私もダイエット用プロテイン(普通に市販されています)

す)を白米の替わりに食べることにしたというのが始まりで、せっかくプロテイン活用ダイエットをするなら運動も並行してやった方が効果が期待できるだろうと考えてシムに行くことも再開したわけです。シムでは一時間動き続けられる体作りを目標にフーリングマシンで汗を流していますが一時間と言う目標はあっさりクリアできたので今は何キロカロリー分運動できるかチャレンジしています。週三回通うことにしていますが三回行ける週もあれば一度も行かない週もあります。基本的には運動して汗をかくのはとても気持ちいいことが再確認できて、寝苦しい熱帯夜でも熟睡率が上がります。(個人的な感想です)5キロ痩せたのでもう5キロ絞って体が軽くなったところで富士山に登ってこようと考えています。

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

わたしたちの暮らす地球 その歴史とこれから

四

十六億年前、地球は太陽系の惑星として誕生しました。最初の生命が誕生したのは、三十六億年前。最初は単細胞だった生命が進化しながら

る力を持たない動植物は犠牲となり、減少や絶滅に追い込まれてしまった種も多くいます。

種類を増やし、今では一七〇万を超える生物が暮らす命あふれる星となっています。人類の祖先である霊長類が出現するのは、約七千万年前。恐竜絶滅の少し前だといわれています。そして数百万年前、人類と類人猿とが分かれ、人類は他の動物とは異なった独自の進化を遂げはじめました。原始、他の生物に脅かされながら洞窟で暮らしていた人間ですが、二足歩行を始め、道具を作り、すべての生物を恐れる必要がなくなります。現在地球を支配しているのは、人間と

今では地球の王者のように振舞っている人間ですが、一億八千年前には、巨大化した恐竜が地球の王者として君臨していました。しかし、恐竜は突如として姿を消してしまいます。絶滅の原因は、隕石の衝突説をはじめさまざま

間、住みやすく快適な環境を作るため、森を切り倒し、草原を焼き、川や空気を汚しています。抵抗す

まな説がありますが、王者の地位も永久には続かない証ともいえます。

人

間は、住みやすく快適な環境を作るため、森を切り倒し、草原を焼き、川や空気を汚しています。抵抗す

達日本人は、古くからこの島国で自然と共存し暮らしてきました。人の暮らす里と、自然の中間に里山を作ったのもそんな知恵の一つです。里山とは、人が利用する森林のことです。そこでは、人はキノコや木の実、薪など森の恩恵に預かり、自

私

達日本人は、古くからこの島国で自然と共存し暮らしてきました。人の暮らす里と、自然の中間に里山を作ったのもそんな知恵の一つです。里山とは、人が利用する森林のことです。そこでは、人はキノコや木の実、薪など森の恩恵に預かり、自



然も人の手が入ることにより生育が促進されました。木々は、台風や砂ぼこりなどをやわらげ、土砂崩れや洪水を防ぎ、空気をきれいにしてくれます。そんな自然を破壊することは、人類の未来を自ら暗くする行為だと思いませんか。人類の繁栄は、大脳の発達と言語の獲得により成し遂げられました。物言わぬ動植物とは直接会話できなくても、共存共栄を目指す知恵が人間にはあります。他の生物から見れば強者である私達ひとりひとりに、地球を守る義務も課せられているのではないのでしょうか。

お財布も、ちょっと贅沢

古い茶葉をリフォーム！
自家製ほうじ茶

お茶の葉は、日がたつにつれ香りや味が失われていきます。そんな古いお茶を、自宅で炒って自家製ほうじ茶にしてみませんか。お茶を炒る専用の道具もありませんが、鍋やフライパンでも代用できます。

フライパンで代用する場合、お茶に油や匂いなどがつかないように、よく洗ったフライパンをゆすりながら弱火でじっくり炒って水分をとばし、約2分くらいして、甘い匂いがしてきたら強火にします。フライパンを傾けて茶葉を一箇所に集め、その部分を火にあて煙が少し出るくらい加熱したら火からおろします。

炒りたてが一番美味しいので、家庭でその都度炒るのは最高に贅沢なほうじ茶のいただきかたです。熱湯を注ぎ30秒ほどで、香り高



陶器製のお茶煎り器

いほうじ茶ができあがります。ほうじ茶特有の甘い香りには、脳のリラックス効果もあるといわれているので、まずは香りを楽しんでください。

栄養的な面からは、火を入れることにより苦味成分のタンニンが壊れ、渋味や苦味が抑えられ、口当たりは他のお茶よりもあっさりとしています。また、カフェインが少なく、胃への負担もあまりないことから、子供からお年寄り、病人まで安心して飲用できます。就寝前に飲むお茶としても、カフェインの多い緑茶よりおすすめです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 10】

欲・忍が長命と短命の分かれ道

一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる。愚なるかな。

長命をたもちて久しく安楽ならんことを願はゞ、慾をほしむまゝにすべからず。慾をこらゆるは長命の基也。慾をほしむまゝにするは短命の基也。

恣なるを忍ぶとは、これ寿(いのちながき)と天(いのちみじかき)とのわかる所也。

一時の欲をこらえられず病気になるれば、百年生きられるはずの体を壊してしまします。ほんとうに

愚かなことです。

長生きして、楽しく暮らしたいならば、自分を律し、欲を抑えることも必要です。欲を我慢することこそが、長生きの基です。欲望を抑えることなく、好き勝手なことをしては命を縮めてしまいます。

結局のところ、長命と短命を決めるのは、人の生き方によるのです。自分の思うがままの生活をつづけ

れば、健康を損ない短命になってしまいます。逆に節度をもった生活を続けければ長命でいられます。

飲食、飲酒、喫煙、睡眠、など、欲求に従えば楽しい時間をすごせます。しかし、後から後悔するでしょうし、命を縮めてしまうかもしれません。

「我慢すれば、健康で長生きできる」と考え、欲求を忍ぶ練習も必要です。



元気100倍 レシピ!



ヘルシー！美味しい！鶏胸肉

鶏肉のタンパク質はアミノ酸バランスに優れ、消化吸収がよく、脂肪肝の予防に役立つメチオニンも含まれています。なかでも胸肉やささみはさらに高タンパク。お年寄りやお子様、生活習慣病の気になる方におすすめです。ダイエットなどで脂肪の気になる方は、皮を取り除くと牛や豚のヒレ肉なみの低脂肪・高栄養となります。

スパイス入りのたれをしっかりと揉み込んでいるので、傷みにくくガッツリご飯もすすむお弁当に最適なおかずです。



8月の賢者レシピ

タンドリーチキン

胸肉には
ビタミンBの一種
ナイアシン
が豊富

カロリーは
100gあたり
胸肉 191kcal
皮なし 108kcal

そぎ切りで
裏返しなしでも
しっかり手早く
火が通ります

材料 (2人分)

鶏胸肉……………300g
パプリカ
赤、黄……………各1/2個

<A>

ケチャップ }…大さじ2
プレーンヨーグルト }
カレー粉 }…小さじ1
オリーブ油 }
ニンニクのすりおろし }…小さじ1/2
塩

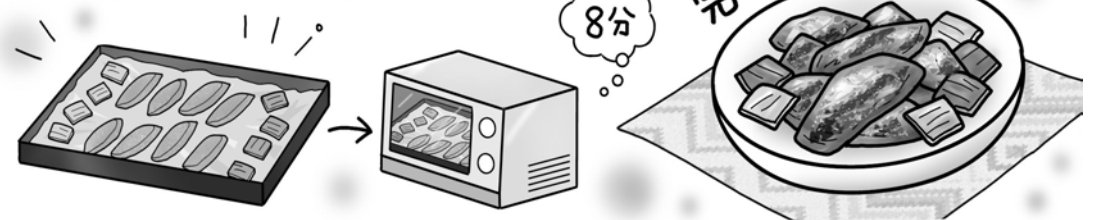
1 パプリカは一口大に切る。
鶏肉は厚さ1センチ弱の
そぎ切りにする。



2 鶏肉をポリ袋に入れて<A>を加え、
袋の上から1分ほどもんでなじませる。



3 オープントースターの天板に
アルミホイルを敷き、鶏肉・パプリカを
重ならないように並べて約8分焼く。





はがき・封書の表書きのマナー

とつゝの流儀

今回は、はがきや封書の名前や住所などの宛名を書く面「表面」の書き方です。

・はがきの表書きの「縦書き・横書き」は、裏面のレイアウトに合わせて、裏面が縦書きなら表面も縦書きに、裏面が横書きなら表面も横書きにします。

・縦書きの場合、郵便番号の小枠の右側2つの中心に合わせて住所を書き始めると、バランスよく書けます。目上の方や取引先で他都道府県の住所へ送るときは、都道府県名から記載しましょう。番地などの数字は、縦書きには一般に漢数字を使います。

・会社などの個人に宛てる時、社名や部署名には敬称を付けず、名前にのみ敬称を付けます。肩書きに敬称を付け「社長様」「部長様」と書くのは間違いです。会社の部署に宛てる時は、部署名のみ「御中」を付けます。

例 ○○株式会社 △△部 部長 山田太郎様
・住所や名前はできるだけ略さずに書くほうが丁寧です。株式会社を、(株)やトクなどと略すのも失礼にあたる場合があります。

編集後記

先日、テレビで戦後70年を振り返る特集番組をやっていました。池上彰さんがメインで進行していたのですがドイツのアドルフ・ヒトラーも登場します。ヒトラーはユダヤ人大量虐殺で有名ですが演説の技術がとても巧みなことでも有名です。彼の演説には何度も何度も「平和」という言葉が使われます。そして聴衆を高揚させる技術を駆使した演説で合法的に独裁者になりました。ヒトラーのセリフで「ウソもくり返し、大きな声で言っていれば人はやがてだまされる」と言う内容のことはが印象的でした。番組では一言も触れていませんでしたが暗に安倍政権の安保法制に疑問を投げかけているような、そんな印象でした。身近なところで言うと、しつこく訪問勧誘をしてくる悪徳ガス業者がいつまでも野放しになっています。「うちの方が安いですよ」と勧誘し、半年ごとに料金を釣り上げていくという単純な詐欺商法ですが繰り返し言われるとその気になってしまいがちです。1つ注意を

この暑さ！
もう勘弁して
ほしい ワン！



『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