

ごころの贅沢だより

# わたし日和

平成二十七年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

この夏、お盆までの前半はとても暑くて「この暑さが十月頃まで続いたらたまらないな」なんて心配をしていたのですが、お盆のころから徐々に涼しい日が多くなって、なんとなく秋？と感じて夏の終わりを楽しむ間もあまりないうちに季節が変わったようですね。お盆から急に涼しくなり、体調を崩しかけた方も多かったのではないのでしょうか。かく言う私もその一人で、夏まで頑張っていたダイエット作戦もお盆でペースが乱れ、食欲不振に陥り炭水化物を極力とらない生活を体力と体調維持の観点から緊急避難措置として炭水化物をモリモリ取る生活スタイルにスイッチして何とかこの夏を乗り越えようかと言つところでした。さらっと言い訳を書いてしまいましたがこの通

り、この夏、ダイエットに失敗しています・・・。一年に一度あるかないかの食欲不振と言つ私の体のサイン。見過ごすわけにはいきません。そんな時には好きなものを食べるに限る！ということ、白米にそうめんにはそばにスパゲティにとかんかつも・・・絶対に痩せられない生活がそこにはあるわけですね。ベルトの穴も一つ戻ってしまいました。しかし美味しいものを美味しく食べられるって幸せですね。ダイエットの夏休みと考えて気持ちを切り替えてダイエットチャレンジは続きます。



さて、話題をガラリと変えてしまいましたが無くなりませんね詐欺被害。先日夕方のニュース番組で息子になりました男からの電話で都内の〇〇駅まで現金何百万かを持ってきてほしいという電話があったが途中で詐欺だと気づき、警察に通報して事なきを得たというニュースがありました。この被害にあいそうになった女性は座間市在住(一)の女性という事でした。比較的近所の出来事だったのでびっくりしました。未遂で終わったようですが、詐欺グループもいつまでも古典的な「オレオレ」的な手口を使っているわけではなく現実においてそのようなストーリーで迫ってきます。「医療費の還付金がありますよ・・・」とか「保険料の戻しが」とか役所やメジャーな会社名を語ってガードを下げさせて得をさせるような話で人をだましていくという手口です。残念ながらこのガス業界でも人

をだまして営業を続ける詐欺的集団がいます。大会社の社員になりすましての営業や大会社自らウソを言って回る営業も行われています。こちらはかなり古典的な「お宅のガス代安くになりますよ」と言う手口ではありませんが、ある会社の内部事情を知ると話す機会があり教えてもらったのですが、営業による新規獲得の顧客には「6か月に一度値上げをする」ことが決まっているそうです。半年周期で値上げをしていき結局ある程度の値段まで半自動的に上がっていく仕組みが確立されているそうです。お客さんの方が怒って話が違つたと言つても「ガス価格が諸事情により変動します」と契約書にあるので違法とはならないのです。営業マンがいくら口で約束したとしても「〇〇は退社したので」「異動になりましたので」「そんな対応で逃げさせていただきます。これって詐欺ですよね？気を付けてください。

# 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

## 指先を細かく使って、脳力アップ あの天才もやっていた

### 相

対性理論や光量子仮説などを提唱し、数々の業績を残した、アルベルト・アインシュタイン。舌を出し、おどけた表情の写真が印象的ですが、まさに天才といえる人物です。死後、彼の脳は解剖医によって持ち出され、さまざまな研究がなされました。

9歳でピタゴラスの定理を自力で証明するなど、数学や物理に関しては幼少期より才能を発揮した彼ですが、語学は苦手だったようです。大人になっても、簡単なスペルを間違え、Rを鏡文字で書き続けていたそうです。また、数学は得意でも、簡単な数字や記号を覚えることは苦手だったようです。少しアンバランスな彼の能力は、脳の発達状態にも現れていました。

### ア

インシュタインの脳で特に発達していたのは、数学的な抽象思考や創造性を担う前頭葉でした。また、

右脳にも特徴があり、それはバイオリンを好んで演奏していたためとみられています。この特徴は弦楽器演奏者に現れる発達で、左手の指を繊細に動かす動作が影響しています。右手は左脳、左手は右脳に関連付けられているため、このようなことがおこったのでしょう。アインシュタインは、ピアニストだった母の影響で6歳のころからバイオリンとピアノを習い始め、生涯演奏を行い人に聴かせることも好みました。

音楽を愛することにより、脳が活性化したという推測もされています。音楽や芸術により感動することで、側頭葉の裏側のインシュラという部位が、強く活性化することが分かっています。

### 脳

は、使うことで神経回路が維持され、使わない部分は萎えていってしまいます。また、感動する体

験が減っていくと、感動する能力がさらに衰え、脳の動きも鈍ってしまつていきます。

なるべくそうならないよう、意識的に感動する機会を作ってみましょう。きれいな景色や映画を見たり、動物とふれあったり、心の琴線を震わせる出来事を探してみましょ。また、意識して指を動かすことも大切です。「手仕事をして」とボケない」という経験則は、真実だったようです。料理、手芸、楽器など、考えながら複雑な動きをすれば、脳も元気になっていきます。



# お財布も、ちょっと贅沢

インスタントラーメン  
おいしく食べるコツ

インスタントラーメンの国民一人あたりの年間消費量は、約40食ほど（世界ラーメン協会調べ）。一人あたりの消費量が日本より多い国は、ベトナム、インドネシアなどで、一位の韓国では、75食食べています。そういえば、韓国ドラマにはラーメンを食べるシーンがよく登場しています。

おいしく食べるコツは、パックに記されている通りに調理することです。茹で時間を守るため、ふきこぼれないよう、麺を入れても余裕のある鍋を用意しましょう。ひと工夫するならば、多めのお湯で麺を茹でて湯切りし、スープは別に作るとスッカリとした仕上がりになります。

具を工夫するのもいいですが、手軽なアレンジも楽しいものです。オリーブオイル、柚子こししょう油などの



- 定番の他に、こんなプラスワンはいかがでしょう。量はいずれも大さじ1程度から、お好みで増減してください。
- ・塩ラーメン+マヨネーズ
  - ↓少しこってりする
  - ・塩ラーメン+梅シヤム
  - ↓梅のようで味深い
  - ・みそラーメン+カレーまたはインスタントコーヒー
  - ↓コクが出る
  - ・醤油味+ケチャップたっぷりまたはトマトソース
  - ↓ナポリタン味に
  - ・みそ味+ピーナツバター
  - ↓タンタンメン風に
  - ・+梅干
  - ↓万能トッピング

# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

## 【養生訓 巻第二 11】

先を予測して、予防を心がけましょう

『易』に曰く、「患（うれい）を思ひ、予（かね）てこれを防ぐ」。

いふ意（こころ）は後の患をおもひ、かねてそのわざはひをふせぐべし。

『論語』にも「人遠き慮（おもんばかり）なければ、必ず近きうれひあり」との玉へり。

これ皆、初に謹んで、終をたもつの意なり。

『易経』に「患いを思い、予てこれを防ぐ」と書かれています。それは、「後の患いを予測して、その禍が生じないようには予防しておく」という意味です。

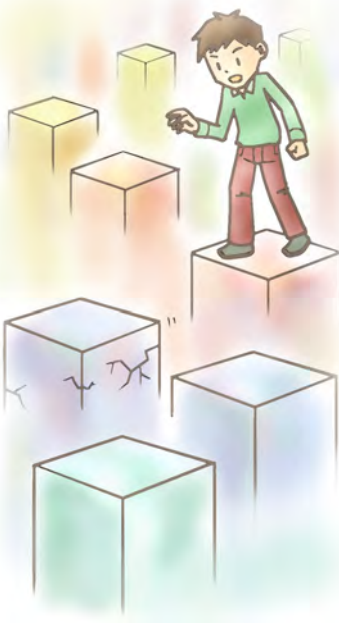
『易経』は、中国最古の哲学書であり、自然科学書、人文科学書でもあり、東洋医学理論にも深く影響しています。『三国志』に

登場する諸葛孔明らの軍師たちが、戦術を立てる際にも使っていたそうです。

『論語』にも、「人遠き慮（おもんばかり）なければ、必ず近きうれひあり」とつまり、「先のことを考慮しておかないと、必ず近い

うちに憂慮すべき事態が生じる」と書かれています。

これらの教えは、身をつつしみ、将来の健康を守る大切さを説いています。まずは、「今の生活や習慣を続けたらどうなるか」という先を見通す能力が問われています。その予測を元に、予防を心がけることこそが、健康を長く保つ秘訣といえるのでしよう。



# 元気100倍 レシピ!



## ゴーヤのほろ苦さがたまらない一品

ゴーヤ（苦瓜/にがうり）は、ウリ科ツルレイシ（ニガウリ）属のつる性の一年草。ゴーヤが含んでいるビタミンCの量は76mgと非常に多く、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含まれ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。独特の苦味成分には、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する働きがあり、暑さで疲れのたまった体にぴったりの野菜です。ゴーヤのほろ苦さと豚バラ肉の脂の甘さがマッチしたから揚げを、パンチの効いたケチャップソースで召し上がれ。



### 9月の賢者レシピ

### ゴーヤの豚バラ巻きから揚げ

肌のキメを整える  
カルシウム  
むくみに効く  
カリウムを含む

ゴーヤの苦味は  
「モルデシン」  
という成分

苦味成分には  
血糖値や  
コレステロール  
を下げる効果が

#### 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉……16枚(約200g)  
ゴーヤ……………1本  
塩……………ひとつまみ  
コショウ……………適量  
揚げ油……………適量

#### <A>

薄力粉……………大さじ2  
片栗粉……………大さじ2

#### <B>

ニンニクのすりおろし…小さじ1/2  
トマトケチャップ…大さじ3  
コショウ……………適量  
タバスコ……………適量

1 ゴーヤは両端を切り落として縦半分に切り種とワタを除く。長さを半分に切って、各縦4等分に切る。



2 豚肉を1枚ずつ広げ、①のゴーヤを1切れずつのせてらせん状に巻く。残りも同様にし、計16個つくる。



#### ポイント

棒状に切ったゴーヤを覆うように豚肉をらせん状に巻いていく。



3 ②に塩、コショウをふり、混ぜ合わせた<A>をまぶし180度に熱した揚げ油にいれ1分ほど揚げる。



4 器に③を盛り、混ぜ合わせた<B>を別の器にいれて添える。

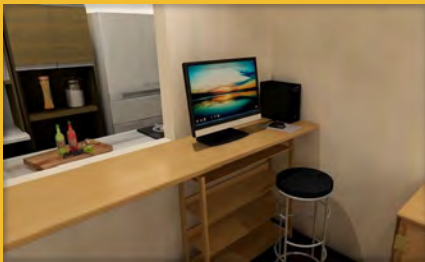


リビングをスッキリさせるには、どうすればいいでしょうか？

# 幸せな 家づくり

まずは、どんなものがリビングにあるのか把握しましょう。DVDやCD、本、文具、アイロン、掃除機、家族全員の鍵やスマホなど、たくさんあると思います。それらすべてに指定席（置き場所）を、と考えましょう。

収納量が多すぎる取れるよう、壁面を活用できるレイアウトがおすすです。システム収納を取り入れると、効率よく片付けができます。カウンターは、家事の作業台やPC用の利用方法を想定して設置するのも一案です。また、すぐに片付けられない時や、臨時のもの置き場として、仮置き用のスペースを確保しておくいつもスッキリとした状態をキープできるでしょう。

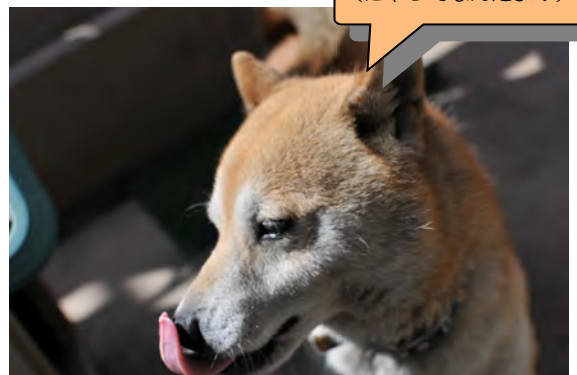


## 編集後記

一ページ目の表紙ではダイエット失敗を宣言しました。夏休みにどこにも旅行にいけなかった我が家ですが、お盆の最終日には家族で横浜まで出かけて食べ放題。次の週の日曜日には山梨県まで家族で日帰り旅行という事で食べ放題。8月最後の日曜日は先日の横浜が忘れられず二度目の横浜、食べ放題！心も体もほっちゃりました。ほっこりっていつのかな？ただ夏バテ気味で気力もシナシナだったところにこの食べ放題が気合いを注入してくれたことは間違いなし。実は富士山単独無酸素登山計画も地下で進行中。（おい！仕事の話とちゃうんかい！）先日の横浜食べ放題ツアーの最後にスポーツ用品店にて登山用リュックを衝動購入！

これで登山道具、用品、備品の類はほぼ準備オッケイです。あとは気持ちと体力の問題でしょうか。夏の間サボってしまったジム通いを再開して体力強化に努めます。ただ先に言い訳をしておきますが、山は危険です。山をなめたらいかんぞと言われております。生命の危機を感じる前に下山する覚悟で登山に行きますので場合によっては駐車場にて回れ右して帰ってくることもあるかもしれません。

涼しくなってほっと一息。これからは食欲の秋だにゃ！？  
(にゃってなんだよ！)



『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