

わたし日和

平成二十七年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
9月下旬、とうとう念願の富士山に行ってきました！

先に誤解の無いようお断りしておきますが今回は登頂を目指したわけではなく、あくまで登頂に向けての下見として富士山に登ってみました。と言う感覚ですのであしからず！（ええ、言い訳ですとも！）。

その日は前日から天気予報で曇り時々雨と言う予報に加えて、自分の体調も風邪気味というあまり良いコンディションではありませんでした。富士山に雪が降ると私のようなほっちゃんりピギナーでは帰ってこれなくなる可能性が高くなるようなのでどうしてもこの時期に一度、下見がてら行って見たかったわけです。

早朝家を出発して、朝の7時すぎには須走口の駐車場に着きました。当日はやはり曇りがちの天気でしたが雲の間から薄日が差してきて、「もしかしたら晴れるかな」と言う淡い期待を秘めながら車の中で腹ごしらえです。腹が減っ

てはなんとやらですからね。おなかを満たされてから登山準備開始。この時期はすでに寒いと聞いていたので防寒になって動きやすいと言えばジャージですよ。

で上下ジャージに上下ヤッケ、靴はハイカットのシューズ、新品のザックには防寒用のダウンジャケットやトレーナー、飲み水2ℓ。トイレも済ませて準備万端で登山開始です。富士山の登山シーズンは9月中旬までという事でこの日はすでに閉山期に入り山小屋（休憩所）や救護所などは閉まっていました。ていねいなことに登山道の入り口もバリケードで閉められているのです。恐ろしいではありませんか。ここから先へは行ってはいけないよと言われていくようなのです、いや、まさにそういう事なのです。

ちょっとドキドキしながらバリケードの間から登山道へ侵入し登山開始です。鳥居をくぐり少し神聖な気持ちで登山が始まっ

たのですが登り始めて5分で「しまった」と直感しました。防寒を気にしすぎたのでしょうかザックの荷物は重く、服装は暑すぎて・・・。

開始5分であふれ出る汗。富士山は風が強いと聞き、そのように準備をしたのですがその標高に到達するまでには森林地帯を抜け、背丈ほどの高山植物地帯を抜けて、やっと、風の強い吹きさらしの地帯に出ることができけるわけで、「なるべく軽装で」と登山口の看板にあったのはこういう事かと合点がいきます。

た。ピギナーは学ぶのです。登山客は私の他に2〜3組ほどでしたが、私は一人黙々と登ってしまったので、他の登山者を追い抜くのですがすぐにバテて休むので追い抜かれます。2〜3回それを繰り返すうちに怪訝そうな顔で抜かしていく彼らの表情を確認することが出来ました。ジャージで登るピギナーは山では変態扱いです。大量の汗と少しの恥をかきながらなんとか合目の手前まで来たとき、やっと山頂までの視界が開けているのであろう所に到達しまし

た。天気は回復することなく予報通りの曇りで私の視界は100%ほどでしょう。閉鎖された山小屋のところで休憩し、時間も頃合いとなったので下山することになりました。

須走の下山道は砂地を下りていくことになるのですが全く甘く見ていました。ツライのです。砂地の下りなんて「ヒヤッホー」とか言いながら飛ぶように下っていきけるイメージでしたがチッチチ。太ももの筋肉がブルブルと限界に達しているのにずっと先まで砂の下りが続くのです。実は本当に「ヒヤッホー」と言ってる飛ぶように下ったのですがすぐにバテて軽く膝を痛めたのです。ピギナーは学ぶのです。そんな困難を超えて無事に帰ってきました。ツツイシーンもありましたがなんだか中毒になりそうです。楽しかったです。自然の中にぼつんという自分が、自然と向き合えてるような気がしてとにかく貴重な体験が出来ました。次はもう少し上を目指してみます。



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

運命の分かれ道

人生を左右した分岐点にいた人は？

こ

れまでの人生を思い返すと、いくつか分岐点があったはずで、例えば、進学や就職先を決めたとき、夢中になれる趣味に出会えたとき、一生を共にする人と出会ったとき、

その分岐点のことを、思い出してみてください。自分の意志で枝分かれした道の一つを選んだこともあれば、出会った人々に導かれ、自然とその方向に進んだこともあったと思います。

子どもの「選択肢を増やしてあげたい」と思い、多くの経験を積ませる親がいます。分岐点でより多くの道を用意し、子どもの意志でその中の一つを選択してくれれば、とこう思うでしょう。もっともこの場合、親が方向を誘導していることも多く、子どもの意志か、親の関与で道を選んだのか微妙なところではあります。しかし、これはどんな場合でも同じかもしれません。誰の影響も受

分

けず、自分の意志だけで道を選択することはまれなようにも思えます。分岐点にいる「誰か」は、幼い頃は親など肉親であることが多かったでしょう。成長するにつれ、肉親だけでなく、さらに多くの人が分岐点に関わってきます。

それは、自分が知らなかった学校の情報を教えてくれた先生、アルバイト先を紹介してくれた先輩、恋人を紹介してくれた友達、辛い時に励ましてくれた人、ピンチを乗り越える力をくれた人、などなど。たくさんのお会いの結果として今の自分の人生があり、その出会いがなければ、今とは少し違う人生だったかもしれません。

そ

していつの間にか、私たちが誰かの分岐点に関わる年齢となってきました。意識して誰か

を紹介したり、何か教えてあげることだけでなく、気がつかないうちに分岐に関わっていることもあるかもしれません。こうして考えると、人との出会いは不思議ですし、お互い影響し合って生きているのだと感じます。

時には、分岐点に立ち会ってくれた人に想いを寄せ、過去を振り返ることも大切ですが。久しぶりに、懐かしい誰かに会ってみませんか。そして、未来に向かい、良い分岐点を発見していきたいものです。そのためにも、多くの人と出会い、新しい発見のある日々を過ごしていけたら素敵ですね。



お財布も、ちょっと贅沢

ニンニクの力を引き出す
アホエンオイル

ニンニクに含まれる「アホエン」という成分は、

- ・記憶力アップ
- ・血液サラサラ効果
- ・ガン予防

・血圧やコレステロール値を改善

・尿酸値を下げる

・肝機能の改善

・美肌効果

・老化防止

といったパワーを持っています。ところがこの成分は、生のニンニクにはほとんど含まれていません。しかし、100度以上で加熱すると、アホエンは壊れてしまいます。

アホエン成分を最大限に引き出す方法は、50度〜80度に温めた植物油（オリーブオイルなど）に漬け込むこと。それを一日にスプーン一杯程度を目安に毎日取り続けると、さまざま効果が得られるのです。100

0度を超えるとアホエンが壊れてしまいますので、加熱せず、サラダやステーキ、スープなどの仕上げに加えたり、そのまま摂取してください。また、無臭ニンニクには、アホエンの元となるアリシンが含まれていないので、普通のニンニクを使用してください。

【アホエンオイルの作り方】

オリーブオイル1カップを、湯煎で50度から80度に温め、細かく刻んだニンニク4かけを入れ24時間置き、ニンニクを取り出す。

※密閉容器に入れ冷暗所で保存し、一ヶ月を目安に使い切ってください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 12】

飲酒・色欲など欲に溺れると、悪影響が…

人、慾をほしむまゝにして楽しむは、其楽しみまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。

酒食・色慾をほしむまゝにして楽しむ内に、はやくたたりをなして苦しみ生ずるの類也。

「欲のおもむくままに楽しむみたい」とつい思ってしまうのが人間の弱いところ。しかし、欲望に溺れていると、その楽しみがまだ尽きないうちに、早々にうれいが生じるもの。酒食や色欲を欲するままに楽しんでいると、その

結果健康を害して苦しむことになるということです。

気をつけていても、病気やケガが避けられない場合もあります。しかし、自分自身が少し気をつければ、避けられる災いもあります。

養生訓の巻二の10でも、一時の欲に負け、自分の体をこわすことのないようにと教えています。何

度も同じような注意喚起がなされるのは、自分の努力で結果が変わる部分だからです。

好き勝手なことをしていれば、結果はすぐに出ます。具合が悪くなったり、異変を感じたら、それはありがたいことかもしれない。「自分の行動を見直さない」という分かります。すいサインなのですから。



元気100倍 レシピ!



トマト缶を使ってお手軽炊き込みごはん

トマトの赤い色は、美白に効くリコピン酸の色。生のトマトにも多く含まれていますが、完熟トマトを使用する缶詰ならさらに多く含まれています。リコピン酸には、優れた抗酸化作用が認められており、がん予防やアレルギー反応の抑制にも効果的とされています。

洋食の煮込み料理に欠かせないトマト缶は、ストックしておくで大活躍すること間違いなしです。炊き込みごはんが手間いらずなので、卵で包んでオムライス風アレンジするのもおすすめです。



10月の賢者レシピ

トマトの炊き込みごはん

リコピン酸は
加熱調理により
吸収率が高まる

βカロチン
ビタミンCは
トマト缶のほうが
豊富

イタリア産の缶詰
が多いが
日本産のものも
増えてきている

材料(2人分)

米……………1合
ホールコーン……………50g
{こしょう
パセリ(みじん切り)}……………少々

<A>

トマト水煮缶
(カットタイプ)……………1カップ
ベーコン……………30g
玉ねぎ……………1/4個分
固形コンソメ……………1/2個

1 コメは洗ってザルにあげ
30分置く

2 耐熱容器に米と<A>を入れ、
ふんわりとラップする
電子レンジ(600w)で13分加熱

ベーコン→5ミリ幅に切る
玉ねぎ→みじん切り
固形コンソメ→100mlのお湯で溶く

3 加熱後10分ほどそのまま蒸らし、
コーンを混ぜて器に盛る

4 仕上げに
こしょうとパセリをふる





椅子やソファーでの、美しい座り方

とくとの流儀

楽な姿勢で座ってしまいがちですが、健康面からも美しい座り方がおすすめです。筋力を使うので最初は大変ですが、少しずつ美しい姿勢の時間を長くしていきましょう。

椅子に座る時の姿勢のポイント

【顔】てっぺんを糸で吊られているイメージで、あごを少し引く。

【胸】胸を張りすぎず、まっすぐ伸ばす。

【背】お腹に少し力をいれ、背筋を伸ばす。

【手】太ももの上で、利き手と逆の手を上にして重ね合わせる。

※利き手が上だと、何かするとき動作が早くなりエレガントに見えないため下におく

【足】左右のひざをつけ、まっすぐにそろえる。ひざの角度は直角にし、太ももの内側に力を入れる。ソファーの場合は、左右のひざをつけ、足の先まで角度を変えずに左右どちらかに流すと、長く、美しく見えます。椅子から立ち上がる時は、両足をそろえず、片足を少しだけ前に出すと重心がとりやすくなります。

編集後記

今年読書の秋を決め込んで、最近気になることが書かれている本を何冊か読んでみることにしました。9月は安保法案で国会が荒れましたよね。様々な立場から様々な意見があったことと思いますが、そもそも安保法制とは？ 何でこんなにもめるの？ 新聞を見ても反対と言っ論調ばかりが幅を利かせていて、なぜ反対か、なぜ賛成か知りたくなりました。そしてそもそも日本って、と言ったところへ意識が飛んで反日ってどういうこと？ ということで中国と韓国の反日について、それから正しい歴史認識という言葉が気になり日本とアジアの近現代史について、ざっと駆け足で読んでみました。まだ読んでいない本も何冊か残っていますがここまで読んだ本たちはなかなか手ごわいモノでした。人の主義・主張、あるいは意見とか考え方には育ってきた環境や教育、あるいは歴史や風土、その土地の常識など様々な要素がからんで形作られるものですが賛成や反対あるいは主義主張を展開する出発点となる根拠（おおもとの情報や知識）が正しいかどうか。当たり前ですがそこがキモのようです。安保についても、反日についても広く知識を吸収することでより正しい考えに近づけるように思います。本を通じて色々な人の意見にふれることができて新鮮で、とても充実した数日間でした。

『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

そんなことよりも
さあ、オイラは食欲の秋なんだよね！

