

わたし日和

平成二十八年一月号

あけましておめでとございます、マルエムプロバンの佐藤昭です。慌ただしかった年末をなんとか越えてまた新しい年を迎えることができました。人は生きているとあれもこれもと欲が出て、対人間関係にしてもただいてくれているだけで幸せなことなはずなのに、あれもこれもと欲が出ていつのまにやら自分の欲張りが転じて不平不満に変わっていきいます。年末は誰にとっても忙しくそんなことから不平不満が噴出しまくった時期だったかも知れませんが年が明けて私も当時の心模様を思い返すと反省しきりです。

考えることにしましょう。そうそう10億円の宝くじと言えばどなたか当選された方を知りませんか？今なら非常にお得で確実な投資の話があるんですけどね・・・
なんて言う話、なんか有りがちですよ。テレビで見た話ですがアメリカの宝くじで高額当選者のその後を追いかけたドラマ仕立ての番組でしたがある高額当選者は当選直後から寄付を求める怪しげな団体からストーカーまがいの行為を続けられたあげく、団体から身を隠すために山奥に移り住みひっそりと過ごさすようになつたとか、またある高額当選者の場合は当選が親戚中の知るところとなり、血

縁者同士の骨肉の争いが勃発したとか。日本でもありそうなことがやはりアメリカでも起きたりするんですね。ほかにも銃社会ならではのなかもしれないせんが当選したがゆえに殺人事件に発展した話やら、高額当選金が心理的負担となり病気がちだった老人の病気がさらに悪くなつてしまつたりとか、番組視聴後の感想は宝くじは当たらない方が幸せなのかもなと言うものでした。今の話はアメリカでの出来事ですしテレビなので多少の脚色はあるのでしょうけどやはりまじめにコツコツと生きていくのが一番間違いない生き方なのかもしれませんよね。今回の年末ジャンボですか？もちろん買いましたとも10枚、三万円。し

かもバラで。だって連番で買ったなら一発で夢が終わってしまうじゃないですか、バラなら「あ、はずれた、こっちははずれか」と最後の一枚まで夢は続くわけです。夢を買っているのですからその方が最後まで楽しいですよ。

年末年始にうちの家族四人と妻の両親と私の両親と合計八人で食事をしました。大和にある木曽路と言うレストランです。たまにしか集まれないので少し奮発しましたが、両方の両親とも喜んでくれたみたいで楽しいひと時となりました。宝くじは当たらずに、幸せですよ。



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

自宅で手軽に使える商品も ちょっと気になる、遺伝子検査

通

販などで、遺伝子検査キットをインターネットなどで検査キットを購入し、唾液や口腔内の粘膜を検査会社に送ると、一ヶ月前後で病気にかかるリスクや体質、性格などがわかります。

価格は検査項目や商品により異なりますが、安いものだと数千円で販売されています。例えば、三種類の肥満関連遺伝子を調べて、その人に合ったダイエットをアドバイスする遺伝子検査キットは5千円程度で販売されており、対応するサプリメントも別売されています。検査結果に基づき、健康カウンセラーが生活習慣病予防のサプリメントを提案したり、管理栄養士によるカウンセリングを行う商品もあります。「II型糖尿病や喘息、片頭痛、腰痛まで約110項目の病気発症リスク」と「飲酒量、ニコチン依存、骨密度など約180項目の体質」

遺

伝子検査といえば、米国女優のアンジェリーナ・ジョリーが、検査の結果を受けて、乳がん予防のため乳腺を切除し、卵巣、卵管も摘出しました。これは、がん遺伝子が陽性だったためですが、日本人の場合、健康な組織を切除する必要はないという考え方が有力です。まず、日本人は欧米人に比べ遺伝子とがん発病の関与率が低く、陽性でも発病するのは一割程度です。しかも、数年後に発病したとしても、新しい治療法が発見されているかもしれません。

検

査の結果は生活習慣を改善する指標になるため、病気の予防に効果的です。例えば、脂肪は代謝しやすいが、糖を代謝しづらい体質だとわかれば、油より

も炭水化物を減らす食事を心がければ体重管理に役立ちます。反対に、糖を代謝しやすく、脂肪を代謝しにくい人は、油を減らす必要があります。生活習慣病のリスクが高い項目は、喫煙や飲酒を控える、毎日万歩歩くなど、ライフスタイルを見直すきっかけにもなるでしょう。ただし、遺伝子情報を他人に知られることにより、将来不利に扱われたり、保険への加入が制限される、などの可能性もあります。検査を受けるなら、自身が情報管理をしっかりするとともに、信頼できる業者を選ぶことが大切です。



お財布も、ちょっと贅沢

暖房効率を高めて
お財布もポッカポカ

高気密、高断熱の家でない場合、冬は暖房代がバカになりません。リフォームや建て替えをするまで、ひと工夫して暖房効率を高めていきましょう。

まずは、窓のガラス。冷気を伝えやすく面積も広いため、熱が逃げないようにガラス面に気泡緩衝材（通称プチプチ、エアークラップなど）を貼ります。気泡緩衝材を窓の大きさに切り、両面テープでガラス面にぴったりと貼り付けます。このとき、気泡緩衝材の面をガラス側に向けるのがポイントです。ガラス面と室内の間に空気の層が作られ、冷気が遮断されます。貼り付けは、ガラスの温気をよく拭き取ってから行いましょう。

ドアの下にあるすき間は、スポンジ付きのテープでふさぎます。カーテン下

から漏れる隙間風には、カフェカーテンなどをつなげて丈を伸ばし、冷気の侵入を防ぎましょう。

カーペットの下には、断熱シートやアルミシートを敷きます。カーペットを敷いてない部屋には、パイル地やコルクのジョイントマットがおすすです。

部屋を暖めると、部屋の上のほうに暖かい空気がたまります。これを扇風機やサーキュレーターで循環させると、暖かい空気が下のほうへ降りてきます。部屋の空気を循環させることで温度ムラがなくなり暖かさを感じる事ができるようになります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 15】

欲に負けないよう辛抱し、後に樂をしまししょう

飲食・色慾をほしまし、にして、そのはじめ少（し）の間、わが心に快きことは、後に必ず身をそこなひ、ながきわざはひとなる。

後にわざはひなからんことを求めば、初わが心に快からんことをこのむべからず。

万のことはじめ快くすれば、必ず後の禍となる。はじめつとめてこらゆれば、必ず後の樂となる。

好きなだけ飲食し、色慾に溺れば、その時は気持ちが良いし、楽しいでしょう

う。でも、それはごくわずかな時間の楽しさでしかありません。

楽しい時間の後には、そのツケが回ってきます。一時の欲に負けて過（こ）してしまうと、その後必ず体を壊し、長い間苦しむことになるのです。

後で苦しみたくなければ、気持ちが良い事だけを追い求めるのはやめましょう。

何事においても、初めに快樂を求めてしまえば、後々苦しむ結果となります。

反対に、最初は我慢して辛抱しておけば、必ず後で樂になるものです。

樂あれば苦あり、苦あれば樂あり。行動をコントロールできるのは、自分だけです。結果を良く考えてから、今取るべき行動を選択していきましょう。



元気100倍 レシピ!



ポテトサラダを簡単リメイク!

ポテトサラダに卵を落としてトースターで加熱すれば、ボリュームーな一品があっという間に出来上がります。

「卵」は、栄養価の優等生といわれ、必須アミノ酸のバランスを数値化した「アミノ酸スコア」は、最高点の100! 風邪薬のコマーシャルで「塩化リゾチーム配合」とうたっているものがありますが、リゾチームとは、卵の白身に含まれている酵素で、風邪の原因となる細菌などを溶かす働きがあります。風邪をひいたら卵酒... は正しかったのですね。



1月の賢者レシピ

ポテトサラダの落とし卵グラタン

必須アミノ酸を
摂取すれば、
免疫力がUP!

コラーゲンの主
成分はアミノ酸
美肌のためには
欠かない

卵に含まれる
メチオニンは
体の老廃物や
毒素を排泄

【①~④】ポテトサラダ

1 ジャガイモは洗った後、ぬれたまま乾いたクッキングペーパーで包みさらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分30秒加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。

2 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむいていちよう切りにする。耐熱皿に玉ねぎとにんじんをのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で約2分加熱する。

3 きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。

4 ①に②と③を加え、マヨネーズで全体を和え、塩・こしょうで味をととのえる。

※マヨネーズを加えるタイミングはつぶしたジャガイモの上に手をかざしてほんのりと温かさを感じる温度(50~60℃)になった頃がおすすです。

材料(2人分)

ジャガイモ.....2個
玉ねぎ.....1/4個
にんじん.....1/4本
きゅうり.....1/4本
ハム.....2枚
卵.....2個
塩.....少々
こしょう.....少々
マヨネーズ.....大さじ5

5 ココット皿にポテトサラダを入れ、真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。

6 オーブントースターで約7分焼き、塩・こしょうをふる。

完成!



相手の目を見て話そう

日本の文化では、他人の顔を見つめすぎるのは、失礼にあたるとされてきました。そんなこともあり、「相手の目を見て話すのは苦手」という人も多くいます。

しかし、海外では、しっかりと相手の目を見て話すのが一般的です。目をそらすと、自信がない、嘘をついている、相手のことが嫌い、といったふうに受け取られかねません。グローバル社会の今日では、しっかりと相手の目を見て話したほうがよさそうです。

ただ、相手の目を見て話すのは良いことですが、過度に見過ぎると不自然なので、適度に視線を外していくのも忘れてください。視線を外すとき、横に外すと拒否しているようにも取られるので、縦方向に外すように心掛けてください。

また、目を見るのがどうしても苦手なら、左右の眉毛の真ん中ちょっと上あたりをしっかりと見ておけば、「話を聞いてる」「ことや」「しっかりと見てるよ」というアピールはできます。

とっさの流儀

編集後記

昨年、わたしはとうとう老眼鏡にお世話になる体になってしまいました。かつては視力がいいのが取り柄だった私にとっては老眼鏡と言うのは少なからずショックでした。ただ視力がいいと老眼になるのも早いんだよなんて聞いていたので覚悟はしていたものの悔しいものです。

生まれて初めての老眼鏡だったので眼鏡屋さんの常連でもある妻に付き添われ、私の目にびったりの眼鏡を作ってもらったのですが最初はなかなか慣れず本を読むのも違和感ばかりで何とも不便な思いをしていたのですが最近ではコシなしには逆に不便でしかたありません。だんだんメガネがなじんできましたみたいで、無人島に何か一つだけ持っていけるとしたら何？と聞かれたら「老眼鏡」と答えてしまいたいぐらいです。

ただレンズの境目が気になったり、遠くを見るときなどはやはり不便を感じますね。裸眼で何でもこなせるというのはやはり幸せなことだったんですね。失って初めて気づくというのはこういう事なんでしょうか。そういうえば若いころはいくら食べてもちっとも太らなかつたもんなあ。あれ、これは老いとは関係ないのかな？

『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



ダイエット、ダイエットって言うてくせにいつも食べすぎてるんだから、あれでやせたらキセキだよな。