

こころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の冬は暖冬になると聞いていました。確かに12月はあまり寒く感じる日もなく過こせていきましたが1月に雪が積もってからは寒い日が続きましたね。その寒さが引き金となってか、体調を崩している人も増えているようです。私もいつまでも暖冬のもりでいて少し油断していたのでしょつか1月になって正月ボケが抜けたころ、体調を崩しかけました。崩しかけたのですが睡眠をよくとるようにして運よく持ち直すことができ、その後は正常運転ができています。しかしこの時期は新年会などが多いので、過度のアルコール消毒のせいで体調を崩さないように気を付けているところです。お酒はあまり強くないので深酒などで二日酔いなど

にはあまりならないで済むのですがお付き合いで帰りが遅くなり睡眠時間が削られるのが一番こたえます。この寒い時期は普段にもまして体調管理にはかなり気を使っておいるのですがそれでもやはりバッチリと風邪をひいてしまうこともあります。そんな中、体調管理の参考にしようとそのスジの本を読みました。残念ながらその本はそれほど期待通りではなかったのですが読み終えてハタッと気がつきました。今までさんざんダイエット、ダイエットと騒いでいた私ですがダイエットをすることにより体重を落として、すっきりスリムになることもさることながら年々疲れやすくなった、疲れが抜けにくくなったりと感じる体

をこのままにしておくのは絶対に良くない、このままこれといった運動もせず、満足するまで食べて、仕事をして、と言っ1日を過ごし、特に健康に悪いことはしていないつもりなのでこのまま健康でいられると思いがちなのですがところがどっこい、よく眠れた気がするのに疲れが取れないとか、おなかいっぱい食べて幸せな気持ちで寝たのに朝起きたら膨満感で気持ち悪いとか。あれ、おかしいな明らか体調不良ではないけれどスッキリ健康と言う感じでもない。そんなところからダイエットに興味を持ったのでした。つまり体調管理、コンディションを整える手段としても、ダイエットに手を出したという事を思い出しました。中年のオッサンが、ダイエット、ダイエットと言うのも少し気恥ずかしさがありますが「だが」ちょっとデブなので

ダイエットしてます」と言うより「仕事のため体調管理の手段としてダイエットしてるんです」と言ったほうが大義名分(ただの言い訳?)がある気がして個人的に気に入ってます。それに体調管理のためにはしていると割り切って考えた方があと何キロしぼるとかガムシヤラにならなくてよさそうですね。冬はなかなか汗をかかないので汗をかかのために最近ジムに通うようにしています。仕事での疲れと積極的に汗をかきに行つての疲れとは種類が違いますね。約1時間歩いたり走ったりするのですが血流が良くなるせいか肩こりと腰痛が軽くなって、時々起きていた頭痛もあまり気にならなくなりました。私の場合、運動すると効果テキメンのようです。この習慣、キチンと続けられれば言うことないんですけどね。



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

時間を見るだけじゃない 腕時計で大人のおしゃれ

最

近話題の時計といえば、アップルウォッチ。アイフォーンからのメッセージを知らせてくれたり、身につけて歩けば消費カロリーを教えてくださいます。

時刻を正確に知らせて欲しいなら、電波時計が便利です。自動的に時間を合わせてくれるので、秒単位まで正確で安心です。また、腕時計で面倒なのが、電池交換だと思いますが、光を電気エネルギーに変換して動く時計なら、電池交換は不要です。電池交換が面倒で、使わなくなった時計がある人は、検討してみてくださいいかがでしょうか。また、使い方によっては、防水機能があったほうが安心かもしれません。

本格機械式時計の美しさは、見ていて飽きません。それぞれの時計ブランドの歴史を知ること、より愛着も湧いてきます。とはいえ、職人が手間隙かけて作

る時計は、そのぶん高価で、衝動買いには向きません。

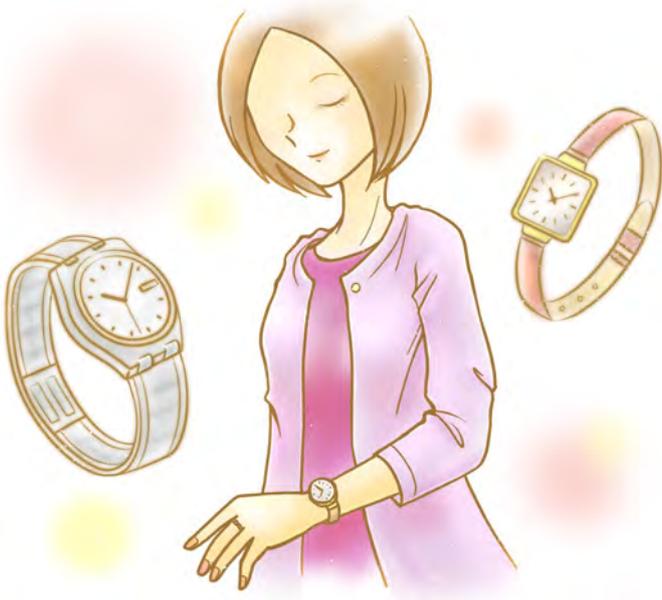
女

性なら、腕時計の機能面はもちろん、ファッション面も外せません。あなたは今持っている時計を、どう使い分けていますか。また、新しく買うならどんな一本でしょうか。

どんな時計を買うにしても、ファッション的なチェックは欠かせないところです。手持ちのアクセサリや服に馴染むかどうか、色や形をよく吟味しましょう。文字盤の大きさ、ベルトの素材によっても印象はずいぶん変わります。服装によって何本かを使い分けるのか、毎日使う一本にするのかによっても選び方は変わってきます。あまりに個人的なデザインは、服装を選んではしまい、結局出番が少な

くなってしまいかも知れませんが、数年後には時代を感じさせるかもしれません。ポイントは、好きかどうかだけでなく「自分に似合うか」で探すことです。

実用性も兼ねたアクセサリ、腕時計を使いこなして大人のおしゃれを楽しむには、飽きが来ず、自分のライフスタイルに合ったものを選び、しっかり見極めて購入したいものです。運命の時計に出会うためには、何年か先に買うくらい気持ちが必要かもしれません。



お財布も、ちょっと贅沢

～スキレット～
調理から食卓まで

家庭で気軽にビストロ気分を楽しめる「スキレット」ブームが続いています。厚い鉄板製で熱がゆっくり均等に伝わるので、料理やパンケーキが美味しく焼け、そのまま食器として食卓に出すこともできます。保温性に優れているので、熱々の料理が味わえ、見栄えが良い点も女性の心をくすぐります。

ブームの火付け役はスキレットでおしゃれに演出された食卓の画像がネット上にたくさん投稿されたことや、激安スキレットの登場とされています。

家庭で扱いやすいサイズは15センチくらいのもので、ひとりの調理にちょうどいいサイズですが、スキレットの元祖とされる米国のアウトドアブランド「ロックス社」のものが、二千円程度に対して、二トトスキ



と言われる二トトリのスキレットは、ワンコインの五百円。サイズは他にもいろいろありますので、料理によって使い分けたり、小さなものを人数分そろえて楽しんだり、様々な使い方ができます。

スキレットは、鉄板が厚いためずっしりと重い製品が多くなっています。扱いやすい重量かどうか、手に取って確かめてからの購入をおすすめします。また、IHで使用可能となっている製品でも、底の直径が小さいと、センサーが働き使用できないこともあるので、気をつけてください。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 16】

養生法で気をつけることは、とてもシンプル

養生の道、多くいふ事を用ひず。

只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらははず、色慾をつゝしみ、精気をおしみ、怒・哀・憂・思を過ぎず。心を平にして気を和らげ、言を少なくして無用のことをはぶぎ、風・寒・暑・湿の外邪をふせぎ、また時々身をうごかし、歩行し、時ならずして眠り臥すことなく、食気をめぐらすべし。

これ養生の要なり。

養生のために気をつける

べきことは、そんなに多くありません。

- ・ 少食を心がける
- ・ 病気を助長するような物を食べない
- ・ 色慾を慎んで精気を大事にする

- ・ 怒り・哀しみ・憂い・思ひ患いなど、感情に過度にとらわれない
- ・ 心を静めて、柔らかく穏やかに保ち
- ・ しゃべりすぎず、無用な

ことは言わない

- ・ 風・寒・暑・湿など、外気の影響を受けないよう工夫をする
- ・ 時々運動したり、積極的に歩く
- ・ 眠る時間でもないのにやたらと横たわって寝るようなことはしない

- ・ 食事から得た栄養を、エネルギーとして体と心にいきわたらせる
- ・ こわれが養生の要です。



元気100倍 レシピ!



美と健康に欠かせない「オリーブオイル」

多くの植物油は、抽出される過程で加熱をされていますが、オリーブオイルは非加熱で抽出されます。オリーブのフレッシュジュースともいえるオリーブオイルには、たくさんの健康効果が認められています。健康効果を求めるなら、品質の高いエクストラ・バージン・オリーブオイルを選んで使用してみてください。

「ピンチョス」とは、小さく切ったパンに少量の食べ物がのせられた軽食のことです。名前の由来は、食材を串や楊枝でパンに刺して留めていることからきていますが、最近では、串や楊枝を用いないものもピンチョスと呼ばれるようになってきました。



2月の賢者レシピ

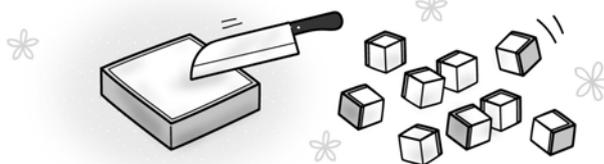
パンを使った簡単おもてなしメニュー・ピンチョス

コレステロール
を下げる働きで
生活習慣病予防

腸の調子をを整え
食欲を調整
糖が脂肪に
変わるのを防ぐ

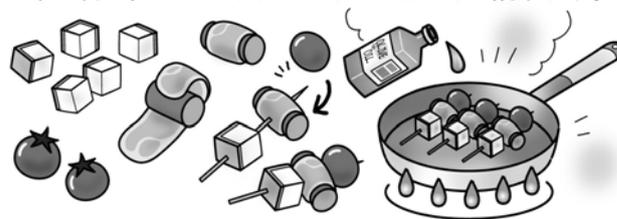
日常的に摂取する
地域の女性は
白髪が少ない
美髪効果

パンは約2cm角にカットします。



【A】タイプの作り方

パン、ベーコンで巻いたウィンナー、プチトマトを串に刺し、パンにオリーブオイルをかけて焼きます。



【B】タイプの作り方

先にオリーブオイルをかけてカリッと焼いたパン、2cm角程度にカットしたチーズ、オリーブ、プチトマトを串に刺します。

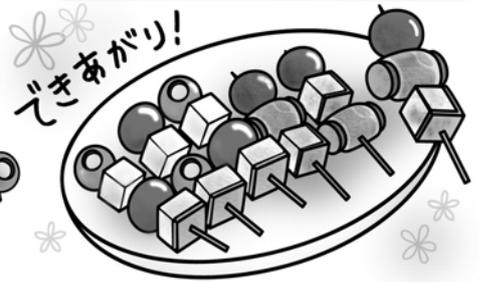


材料 (2人分)

厚切りタイプの食パン2枚
※バゲットなど好みのパンでもOK

【A】タイプ
カクテルウィンナー……4個
ベーコン……2枚
プチトマト……4個
オリーブオイル……少々

【B】タイプ
お好みのチーズ……4個
スタッドオリーブ……4個
プチトマト……4個
オリーブオイル……少々



幸せな 家づくり

広めの浴室にするなら、どのくらいのサイズが適当でしょうか



在来木造モジュールの1坪（182cm×182cm）内に設置可能な、160cm×160cmの大きさの浴室を1坪タイプの浴室といえます。少し前までは、これより小さな0.75坪タイプの浴室が標準的なサイズでした。現在の一般的な分譲住宅では、1坪サイズの浴室が主流となっています。

最近では、さらに広い1.25坪の浴室を設置する人が増えています。ただ、広い浴槽の選択肢は少ないため、洗い場が広くなる製品が多くなっています。介護などのためには洗い場が広いと便利です。ゆったりお湯につきたいなら広い浴槽が必要です。浴室全体の広さだけでなく、浴槽や洗い場の広さを考えて、サイズを決定するといいいでしょう。

編集後記

先日、灯油の配達がピークを迎えた頃、突然灯油をくみ上げるモーターから大きな異音がしはじめました。同業の友人から聞いていたのでそれがモーターが壊れて動かなくなるサインだと知っていたのですぐに修理業者を呼びました、その業者さんの言うには機械だからこれにも寿命があって、少し早い部品交換しかないとのことだったのでなるべく早く修理してくれるようお願いしました。モーター部分をほぼ丸ごと交換だったので目玉が飛び出してしまうました。しかし今回はこれで終わらず、そのモーターの不具合を見ているときに胸ポケットに入れていたスマートフォンを落として壊してしまいました。スマホはそれでも何とか使えていたのですが通話音量が小さくて仕事にならないのでショップに行くと、こちらも修理してもらったつもりでした。正直に「落として壊してしまいました」と店員さんに言うとなあなたは正直な良いいお客さんなので格安で新しい機械と交換できますと教えてくれました。ま、簡単に言うとな保険の適用を受けられたという事なんです。さすがに替わりの新しいスマホが届いたところまではよかったのですがそこから先のデータの引っ越しを全部自分でしなければならなくて本当に苦労しました。アプリなどは完全に復旧できないものもあり電話帳データなどは重複してしまったり。ああ、アナログがなつかしい……。

『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

暑いのも苦手だけど
寒いのもいやなんだよ
なあ。まいった、春まで
ノンビリしていよつと。

