

# わたし日和

平成二十八年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

春がやってきました。寒い冬の後によって来る春のありがたいことと言ったらありませんね。しかし相変わらず今年も花粉くん全開バリバリです。3月の中旬あたりまでは花粉症もなんとかごまかせるレベルで落ち着いていて「おや？花粉症から離脱できたかな？」なんて淡い期待を持って春を迎えようとしていたのですが3月の後半に入り、その期待はあっけなく崩れ去りました。もうズルズルです。それでも薬なしで花粉症を乗り切ってやると最初は意気込んでいたのですが鼻と鼻の下がハナのかみ過ぎで痛くなり心折れて薬に手を出してしまったのです・・・これも薬

物依存と言っているのでしょつか？

いま、プチ断食と言っているのが流行っているといつのですがご存知でしょうか。少し前、俳優の榎本孝明さんが30日間断食をしたと言って話題になっていましたね。私もかつてチャレンジした一日一食ダイエットなどを通じて小食が体調を整える効果もあることを実感しているのですが断食に興味がないわけではないのですが私が榎本さんのマネをしたら3〜4日で即身仏になってしまうような気がしますというかその前に絶対、食べ始めるでしょうね、たらふく。

ただ最近、いろいろなところで見聞きす

るのですが腸内環境と云うのがすごい重要なのだそうです。なんでも腸内環境が悪いことがさまざまな体調不良の原因にもなっているともいわれています。

今はお医者さん、評論家、普通の人など色々な人がそれぞれ角度から見た、健康についての本がいっぱい出版されているのでどれを手にとって、どれを信用するかは難しいところでもあり面白いところでもありといったところですが、昔読んだ本で「究極的に生物とは、一本の管(くだ)である」という語を読んでなるほどなと思ったことがあります。人間も単純に言えば口から食べてお尻から出す。その繰り返しをしています。その繰り返しのために足で走り回り、手で捕まえて口に運び、頭を使って

より多くの餌を要領よく得る。みたいなことになるのでしようが単純に言ったら管なんですよ。面白い考えですよ、だとすると腸はあなどれない、メチャメチャ重要な部分と言えますよね。腸を整えるとガンも糖尿病も治るといってる人もいるくらいで(真偽のほどはわかりませんが)そしてアトピーや花粉症などのアレルギー、さらにダイエットにも効果が期待できると言われているのですから私としても無視するわけにはいきません。腸を整える、そこで登場するのがプチ断食と腸に良い食事(おもに和食だそうです)これを花粉症から離脱するためにも今後、実践してみようと思っ

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

## 乾いてなんかいられない！ 脱・ドライシンドローム

### な

んだか肌がカサカサして、化粧のノリが悪い…、こんなドライスキンに悩んでいないでしょうか。ドライスキンとは、皮膚の水分や皮脂量が不足して、皮膚が乾燥した状態のことです。

皮脂は毛穴から出て肌の表面を覆い、乾燥から皮膚を守る働きがあります。しかし、石けんの使すぎなどで皮膚の表面の皮脂を落としすぎると、ドライスキンに陥ってしまいます。体を洗うときにも「ゴシゴシ」すったり、熱いお湯に浸かったりするのも皮脂を過剰に落としすぎてしまいます。石けんはよく泡立てて手でそっと洗い、十分に洗い流すようにしましょう。

### 肌

だけでなく、目の潤いが奪われるドライアイや、口の中が乾くドライマウスに悩んでいる人もいます。ドライマウスなどの使すぎで

### 体

ライアイになったり、鼻のつまりからドライマウスになることがあります。年齢的な原因のこともありますが、乾燥、のどのイガイガ、目のゴロゴロが酷くなっているとしたら、加齢による体の水分量が減り、機能が低下してしまっているのかもしれない。

の乾きを感じたら、食生活や生活習慣を見直してみよう。まず、体内の水分量を適度に保つためには、こまめな水分摂取が大切です。また、ダイエットのため脂質を極端にとらない食生活を続けていると、ドライスキンになってしまいます。食べ物を食べる時には、よく噛めば、だ液の分泌がうながされ、ドライマウスの改善につながります。ドライアイを防ぐためには、目を休めたり、涙腺の近くをマッサージしてみよう。顔の筋肉を緩める顔ヨガも、効果的です。深呼吸して姿勢を正した

ら、目、鼻、口、顔の全てのパーツを顔の中心に集める「フェイスリフト」、グッとよせたら、一気に鼻、口から息を吐ききります。最後まで息を吐ききったら、顔全体をリラックス。かなり変顔になるので、他の人に見られないようご注意ください。また、肌や目、口の乾きが激しく、痛みを伴うような場合は、他の病気の可能性もあります。眼科、口腔内科、口腔外科、皮膚科、内科など症状に合わせて受診してください。



# お財布も、ちょっと贅沢

～Windows10～  
7月28日までは無料

ウィンドウズ7または、ウィンドウズ10にアップグレードするよう促すメッセージが現れ、「お金を取られるのでは?」と不安に思う人もいらっしゃるようです。これは、無償アップグレードを勧めているだけなので、安心してください。

稼働中のウィンドウズからアップグレードするのは、更新プログラムを適用するだけなので簡単です。アップグレードでの提供されるのは試用版や簡略版ではなく、フルバージョンのウィンドウズ10なので、無償アップグレード提供から時間が経過しても、ウィンドウズ10を購入する必要はありません。無料期間は、2016年7月28日までとなっています。期間終了間際は混み合っており、ダウン



ロードが上手くいかないことも考えられるので、早めに準備したほうがよさそうです。

心配なのが、今使っているアプリがきちんと動くかどうかでしょう。ウィンドウズ7または、8.1で動作しているアプリなら、ウィンドウズ10でも問題なく動くものがほとんどです。ただ、現在利用している特殊なアプリやハードウェアで不具合が起きる可能性もあります。その場合、31日間はロールバック（記録してあるチェックポイントまでデータを巻き戻して、改めて処理を開始すること）することができます。

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第二 18】

日々を楽しんで過ごせば、寿命も延びる

貧賤なる人も、道を楽しんで日をわたらば、大なる幸なり。しからば一日を過す間も、その時刻永くして

に従い、一日一日を楽しんで過ごしているなら、とても幸せなことです。そのような毎日は、楽しい出来事が多く、充実した時間になるでしょう。

多かるべし。いはんや一とせをすぐる間、四の時、おりりの楽、日々にはまりなきをや。この如くにして年を多くかさねば、その樂長久にして、そのしるしは寿かるべし。知者の樂み、仁者の寿は、わが輩及がたしといへども、樂より寿にいたれる次序は相似たるなるべし。

一年の間には、四季おりりの楽しみがあり、それを味わいながら過ごすことができれば、いずれの日々も最上のもとなります。このようにして年を重ねていけば、その楽しみ

は長く、その結果として長命になります。

『論語』に「知者の樂しみ、仁者の壽き」という言葉があります。知者は変化を好んで楽しみがつきることはない。仁者は常にゆったりとしてあくせくしないから長生きである。われわれ凡人には及び難いとしても、毎日を楽しみながら長命になる道筋は、似ているようです。

たとえ地位もなく貧しいとしても、良き真理(道)



# 元気100倍 レシピ!



## きのこの食物繊維×チーズの乳酸菌で「腸活！」

腸を整え働きを高める「腸活」に注目が集まっています。腸の働きを整える代表といえば、食物繊維。食物繊維には、水に溶けてゲル状の成分になって腸内の有害物質や老廃物を排出しやすくする「水溶性食物繊維（海藻、果物、納豆、山芋など）」と、水に溶けにくく、腸の動きを促す「不溶性食物繊維（いも、豆、根菜、穀物、エリンギ、えのきなど）」があります。2種の食物繊維をバランス良く摂り、善玉菌のエサになり腸を活発にする乳酸菌（チーズ、ヨーグルト、塩麴、キムチなど）を組み合わせると、さらに腸活がパワーアップ!



### 4月の賢者レシピ

### 2種のきのここと鮭のチーズ蒸し

きのこの中でも  
食物繊維  
たっぷりの  
エリンギとしめじ

チーズは  
動物性の  
乳酸菌

鮭の成分、アスタキサンチンで  
美肌&免疫力  
アップ!!

- ① 生鮭はキッチンペーパーで余分な水気を取り、塩・こしょうをふる。エリンギは縦に4〜6等分にさいて、しめじはほぐしておく。

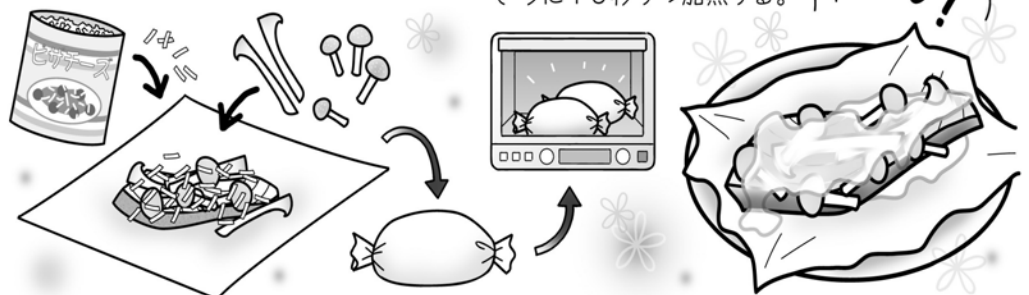


#### 材料(2人分)

生鮭……………2切れ  
塩・こしょう…各少々  
しめじ……………80g  
エリンギ……………1本  
ピザ用チーズ…40g

- ② クッキングシート2枚に  
①の鮭をひと切れずつのせ、しめじ、エリンギ、ピザ用チーズを半量ずつ載せ両端をねじって包む。

- ③ 600wの電子レンジで1個につき3分加熱する。加熱が足りないようならさらに10秒ずつ加熱する。



できあがり!



## 外国人と握手をするとき

# とつとつの流儀

海外では、握手は交渉の大事な一歩で、握り方によって第一印象が大きく変わることさえあります。外国の方と握手をするとき、つい握手しながらおじきをしてしまったり、長時間手を放さずとしめない態度は失礼にあたります。手袋は外し、異性との握手は、女性が握手を求めれば、男性は積極的に応え、求めない場合は、男性から手を差し伸べるのは礼を失する行為となります。

1【挨拶】 挨拶しながら近づき、言い終わるタイミングで手を握る。相手がこちらの手を探して視線を落とさなくてもいいように、大きく手を差し出して近づくのも重要です。

2【自己紹介】 ギュッと握り自己紹介しながら、手を1回振ります(米国)。ドイツは2〜3回、英国ではあまり強く握らず手も振らない、ラテン諸国では軽く抱擁することも。

3【離れる】 「ナイス・トゥー・ミー・トゥー」と締めくくりながら自然に手を後ろに離します。名刺交換したい場合は、この後に手渡ししましょう。

## 編集後記

最近、胚芽米をお昼に食べているんですと先月ここに書きましたが、時間が作れる時のお昼は自分で作ることにしています。料理男子が流行っていることに乗っかって料理が趣味って言えるとなんかモチそうじゃないですか？ もともと食べるのが好きなので料理も嫌いではないのですがたまーに私がビーフシチューなどを作っても味が濃い、量がべらぼうに多いなど家族にはあまり評価が良くなく、なんとなく鳴りを潜めていました。が何を勘違いしてしまったのか一念発起し、昼を自炊しています。迷惑なことに高橋君にもつきあわせて、食わせています。パワーハラスメントとか言われています。

野菜を中心に和食っぽいものを作っています。が当初はみそ汁が海水のようになってしまうかという事故も起きましたが今はそんなことはありません。大根のおいしい季節だったので煮物などをよく作りましたがそればかりになってしまい今はもう煮物にも飽きました。今は焼き野菜に少しはまっています。塩をふって食べるだけなのですが野菜の甘みを感じられて意外とおいしかったです。パワーで太らされた高橋君から訴えられないか心配です。

たまにはおいらにも、おいしいもの食べさせろよ。



『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