

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

東日本大震災から5年が経ち、今度は九州地方で熊本大地震が発生してしまいました。

なんとなくですが、次に大きな地震が来るのは私たちの住んでいる神奈川（相模湾）か静岡（駿河湾）のあたりに来るのだろうと思っています。しかし今回より驚いたのは余震の揺れの大きさと期間の長さでした。4月14日と16日に震度7を記録する大きな揺れが発生したほか、みなさんもご存知のとおり、1,000回を超える余震があり、中には震度5とか6クラスの揺れも複数回発生していたようです。14日の1度目の揺れでは持ちこたえていたのに16日の大きな揺れで

倒壊してしまった家屋も多くあったと報道されていましたね。それまでの私の勝手な認識では大地震と言つのは大きな揺れが最初に来たら、あとはそれよりも小さな地震が3日くらいあつて収束していくものと思っていたのです

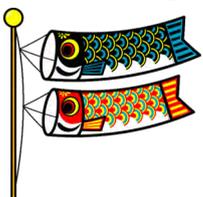
が今回のように地震発生後二週間たつてもまだ余震が続いて、それもかなり大きな震度の揺れもあり、余震による被害拡大が相当なものになるようで地震は本震だけが怖いのではないのだなとニュースを見て認識を改めました。さて、神奈川県に住む私たちはもう数十年前から「大地震が来るよ、大地震

が来るよ」とそれこそ小学生の頃から言われ続けていたような気がしますが単なる脅しではなく、いつ、どこで起きるかはおわかりなくても「いつか来る」と言うのは地震発生のメカニズムが解明されてきて科学的事実として「いつか来る」と言えるのだそうです。ただ次の地震が南海トラフの地震なのか首都直下型地震なのかはわかりませんがどちらにしても準備や備蓄は考えておいた方がいいのは間違いありませんね。神奈川の県

央地域に住んでいるので個人的には小田原沖が震源と言われている関東大震災の再来がもしもあつたらいやだなという恐怖からちょっと調べてみました。大正12年、1923年9月1日午前11時58分発生、震源は神奈川県西部、3分後には東京湾北部を

震源に、その5分後、山梨県東部が震源となる地震が、それぞれ発生していたことがわかり「三つ子地震」だったようです。特に最初の地震では小田原沖10〜15キロの相模湾が震源地とも言われていて横浜・小田原は壊滅的な打撃を受け、10万人以上が亡くなったとされています。関東大震災と言つと地震後の大震災の方がクローズアップされがちですが神奈川県内ほぼ全域にかけて激しい揺れに襲われたことでしょう。

震災時、住宅密集地で火事が起きれば消防は助けに来ませんし（来られませんが）、避難所に備蓄された物資があるとしてもそれがうまく配給されずとは限りません。様々な状況を想定をして最低限の準備はしておきましょう。



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

髪のエイジングケア 白髪を加速させる習慣は？

髪

のエイジングケア、あなたはしていますか。気になりながら何もしていない、というのが多数派のようですが、お肌同様、早い段階から正しい知識をもってケアすることが大切です。

女性の髪についての悩みは、乾燥、くせ毛、ハリ・コシ、傷み、枝毛などで、最も多いのは白髪についてです。三十年代で四割、四十年代になると七割の人が白髪で悩んでいます。また、最近若白髪に悩まされる人が増加傾向にあるそうです。ところが、どうして白髪になるのかは、あまり知られていません。白髪対策を行うため、今気になる人もそうでない人も、原因を知っておきましょう。

紫

外線は、肌と同じく頭皮にもダメージを与えます。紫外線によって頭皮が乾燥したり炎症が起きると、毛根にあるメラノサイト(色素細胞)も傷んでしまいます。すると、髪の毛に

血

色素が送り込まれず白髪になることがあります。紫外線が強くなるこの季節、スプレー式の日焼け止めや、帽子、日傘でしっかり髪を守ってください。カラーリングやパーマも、頭皮に刺激を与え、メラノサイトを傷つけます。ダメージを蓄積させないよう、少し間隔をあけたり、頭皮に優しい薬剤で、おしゃれを楽しんでください。

行不良も白髪の原因になります。頭皮に栄養が行き届かなくなるため、メラノサイトがつかえるメラニンが減り、白髪になってしまいます。頭頂部の頭皮をつまんでみて、頭皮が全くつまめなかったり、痛みがある場合は不健康な状態です。対策としては、入浴時のマッサージが効果的です。両手を頭皮に置き、大きく頭皮を動かすイメージでマッサージしてみましょう。指の腹を使って、つめをたてないよう、優しく指



を動かします。頭皮マッサージ専用のブラシも沢山あるので、使ってみてもよいでしょう。体全体の血行をよくするためストレッチや適度な運動もお忘れなく。

ストレスも、体全体の老化を誘う要因です。心配しすぎたり、不安を抱え込まず、大らかな気持ちで過ごすことが大切です。髪の毛だけでなく、体全体の若々しさを保つためにも、ニッコリ笑って毎日を過ごしてください。

お財布も、ちょっと贅沢

～入院・介護など～
大きな出費をサポート

私たちが普段支払っている税金は、暮らしのサポートにも使われています。入院や介護などで、高額の出が生じたときには、国や地方自治体が提供する公的制度をしっかりと活用してください。

●高額療養費制度

ひと月にかかる医療費の自己負担額が高額になっても、一定の金額を超えた分は、申請すれば後で払い戻されます。七十歳未満で、医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を提示する方法が便利です。

●公的介護保険

親や配偶者が要介護になったら、公的介護保険を活用することになります。用具の購入や住宅改修などは、基本的に自己負担は一部となります。

ただし、上限や条件など

が有るので、どのような費用が支払い対象となるのか確かめてみてください。

●国民年金の付加給付

自営業の人は、毎月の国民年金保険料にプラスして付加保険料(月額四百円)を納付すれば、老齢基礎年金に上乗せされます。

例えば、十年間納付後に年金を受け取れば、毎年の支給額が二万四千円増えます。これは、二年間受給を受ければ、付加保険料の総額を回収できる額です。そのため、三年目以降の付加年金は、すべて利益になります。現在、国民年金保険料を支払っていて、付加給付金を納付していない方は、ぜひ検討してみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 19】

穏やかな気持ちでいれば、健康にも良い影響が

心に平らかにし、気を和かにし、言を少なくし、しづかにす。

これ徳を養ひ身をやしなふ。

その道一なり。

多言なると、心さはがしく気あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ。その害一なり。

心静かに穏やかな気持ちを保ち、しゃべりすぎることなく静かにす。このような過ごし方をすれば、おのずと徳がつき、ひいてはそれが健康につながります。

がります。

しゃべりすぎる人は、いつも心が乱れ、気持ちに落ち着きがなくなってしまう。

そこない、健康を損なってしまう。

このように養生訓では、徳を損なうということと健康を損なうということ

は、同じものであると教えています。

適度なおしゃべりは、ス

トレス発散になり健康にも良いものです。しかし、騒がしく噂話をしたり、人の悪口ばかりでは、自分の心が乱れてしまい、かえってストレスを生み出してしまいます。

時には静かに過ごし、心を落ち着かせてみましよう。自分自身を高めることで、健康にもなるなら一

石二鳥です。

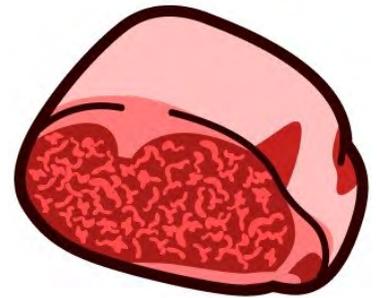


元気100倍 レシピ!



牛肉の入ったご馳走チャーハン

牛肉や豚肉に含まれる動物性タンパク質には、体内で作ることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、牛肉に含まれる「アラキドン酸」という物質には、私たちの体や脳を活性化させる作用があるといわれています。私たちの脳細胞は脂肪の膜で取り囲まれていて、その約14%がアラキドン酸でできているのをご存知でしょうか。そのためアラキドン酸が減少すると、元気がなくなってしまうのです。牛肉は、アラキドン酸が減少している年配の方にこそ、ぜひ食べて元気を保って欲しい食材といえます。



5月の賢者レシピ

牛肉レタスチャーハン

タンパク質は
皮膚、髪、爪
など美容の上で
欠かせない

牛肉のヘム鉄は
野菜・海藻
などの鉄分に比
べ吸収率が高い

ビタミンB12と
ナイアシン
の成分が
特に高い

- 卵を器に溶いておく
- 長ねぎはみじん切り、レタスは洗って一口大にちぎり水気を切っておく。ひき肉は塩、コショウをふる
- 炒め鍋にサラダ油を熱してひき肉を炒め、卵を流してすぐにごはんも加えて炒める
※ごはんが冷めていたら炒める前に温めておく
- 全体がボロボロになったら <A> を鍋肌から回し入れる
- 長ねぎ、レタスを入れたらすぐに火を止め、香り付けのごま油を入れる

材料 (2人分)

牛ひき肉……………100g
レタス……………1/4個
卵……………2個、
長ねぎ……………1/2本
ごはん……………320g
サラダ油……………大さじ1
塩、コショウ } 各適宜
ごま油

<A>
オイスターソース } 各小さじ2
紹興酒
しょう油
塩……………少々

※強火で一気に炒められない場合、ごはんの水分が飛ぶよう鍋に広げながらじっくり炒めると上手くいきます

できあがり!



幸せな

家づくり

ステンレス製のキッチンを美しく保つ方法を教えてください



普段は、中性洗剤をつけたスポンジで磨いて洗い流してから、から拭きを

ステンレス製のキッチンは、塩素系漂白剤が苦手です。薄めた液を流すくらいは大丈夫ですが、シンクに直接漂白剤液をためて食器などを漂白すると、さびの原因になります。塩や醤油に含まれる塩分も、さびの原因。こぼしたらすぐ拭き取ってください。

磨く時、粒子の粗いクレンザーや金属たわしは、表面に傷つけてしまうことがあるので使わないでください。また、金属たわしの鉄分が付着すると、もらいさびの原因にもなります。ぬらしたスポンジに重曹をとって磨き、その後酢をたらしたぬるま湯で拭くときれいになります。ステンレスのくもりは、水道水の成分が原因の水あかです。クリームクレンザーで磨いたあと、から拭きしてください。

編集後記

結論から書きましょう、2週間で7キロの減量に成功しました。いやあ、やればできる、できる子なんじゃないかと自分ではいつも思っていたんですよ本当は。しかし残念ですね、このまま私がダイエットにうまく成功してしまい、いままでのようにここでダイエットをネタにした話ができなくなっちゃうなんて残念です、本当に。(笑)

今回は何をしたらかと言うと、ジューサーで作った野菜や果物のジュースでジュースダイエットです。土曜の夜にご飯を抜いてジュース、日曜は朝、昼、晩をジュースで過ごしました。正確に言うところの曜の夜は少し食べましたが胃が小さくなって少して満足できるようになり、以降は朝はジュース、昼はまあ、普通にかるく食べて、夜はまたジュースと軽く食べるという感じで気がついたら約7キロ痩せていたという状況です。残念ながらもその後、お付き合いで夜の外食が続いてしまったのでせっかく習慣化してきたジュースダイエットから距離ができてしまい、危機感を募らせています。ただ急にやせてもリバウンドしてしまいそうですし、目標体重を早々に達成してもつまらないのでここはゆっくりと楽しみながら(?) ジュースダイエットの習慣化を目指してみようかと思っています。とはいえ標準体重まではまだまだ先は長いのでダイエット話は続くのです(泣)

『おかげさまで53年目
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



あーまたダイエットしてるんだ、ヒマな奴だな君は。