

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

気がつけばもう梅雨のシーズン。はやいものですね。毎年夏前になると「またあの殺人的な暑さがやってくるのかやだなー」と気持ちがゲンナリしてしまっていたのですが、そんなことではいけない！夏の暑さも楽しむくらしいの気持ちでいなくては！と気持ちをプラス方向に替えていくことに決めました。こんな気持ちになったのも大食い生活から小食主義に変えたいい影響かな？なんて思っただけの勘違いかもしれませんがダイエットももちろん継続中です。ちょっとリバウンド気味ではありますが・・・とここで先々月のことですが我が家のガスコンロが寿命を迎え

たため新品に替えました。どんなのに替

えようか家族会議を開き検討を重ねました。そこはやはりガス屋ですから、少しの機種に付け替えてお客さんにも宣伝できるものにするにしました。我が家に取り付けたガスコンロは東京ガスのCMでもおなじみの通称、「ピッとコンロ」。なにか操作するたびに「ピッ」と操作音が鳴ります。あと片言の日本語をしゃべったりします。面白いですが慣れてくると少しうるさいです。そしてこのコンロの何が一番うれしいかと言うと魚焼きグリルが少し大きくて中に付属のダッチオーブン（鉄なべ）が入れられて

ダッチオーブン料理も得意という点です。そのダッチオーブンを使ってケーキやパンを焼くこともでき、シチュー、グラタン、煮込み料理もできます。我が家のヒット料理は焼き野菜。野菜を適当な大きさにカットして、グリルで焼くだけなので料理と言えるかどうかは置いておくとして、その焼かれた野菜たちのおいしいことと言ったら、もう感動ものです。ピックリです。ダイエット中の方にも健康的な食生活を送りたいとお考えの方にも必要かつ、頭を悩まされること多い野菜の摂り方ですが、今まではサラダで食べるか、根菜などは煮るかからいしか思いつかなかったのですがシンブルにグリルで「焼く」だけです。カブな

どは4等分くらいで、カボチャやレンコンは薄くスライスして焼くと、野菜が甘い。知りませんでした野菜ってこんなに甘かったんだと。軽く焦げが付き始めたらグリルから出して塩をちょっとふるだけでリッチな味わいが楽しめます。一口食べたなら「あまーい！」と叫んでしまいたくなりそうです。おすすめは焼きトマト。これもうまいです。お好みで体にもいいと言われるオリーブオイルをかけてもいけます。ん？コンロの宣伝をしようと思っただのに野菜の宣伝で終わりました。ま、いっか。もちろん今までの魚焼きグリルでも火加減次第でおいしく焼けるので未体験の方はぜひお試しを。



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

人生は何によって形作られるか 遺伝？環境？それとも……

自

分の性格や人生で直したいところや、気に入ってない部分はありませんか。もしかしたら、「こうなりたい」という理想形があっても、遺伝や生育環境を理由にあきらめてはいないでしょうか。両親が社会的ではないから、自分も人と関わるのは苦手だ、親に抑圧されて育ったので自分の意見を言うことができない、といったふう」。

しかし、遺伝や環境が全てではありません。同じ遺伝や環境で育ったとしても、性格や人生は人それぞれ。同じ材料で家を建てても、建てる人によってできあがる家が異なるのと同じです。遺伝や育った環境は、材料のようなものです。その材料を使って、住みにくい家を建てるか、住みやすい家を建てるか決めるのはあなた自身。材料はあくまでも材料でしかなく、それをどのように使うか、という自由を私たちは持っています。今の

確

あなたの人生は、与えられた材料をもとに、設計図を描き建築した「あなた自身が造り上げた家」なのです。

かに私たちのこれまでの人生は、遺伝や生育環境、生まれ育った地域や入社した会社など、多くの事柄に影響されてきました。しかし、私たちが何度も下してきた様々な決断のほが、より大きな影響を与えているのは確かです。その決断は誰かに強制されたものではなく、自分が自分の意思で下してきたものなのです。

今の仕事や学校を選び、続けると決めたのは自分。結婚相手を選んだのも、親の価値観を受け継いでいるとしたら、価値観を受け継ぐと決めたのも自分です。選んだのが自分であれば、その決定を変更することもできます。どうしても嫌なら、仕事や学校を辞める権利があります。親の価値観にノーとい

う権利も私たちは持っています。

こ

れまでの人生を作ってきたのは自分自身。そして、これからの人生を作るのも自分です。もし、人生が困難だと感じているなら、あなた自身が人生を困難にしているのかもしれない。もっとシンプルに考えてみましょう。

あなたを作ったのはあなた。これからの人生を決めるのもあなた。決断して「やろう」と思えば、できないことなど何もありません。人はどんなことでもできるのです。



お財布も、ちょっと贅沢

～フィリピン留学～
格安のマンツーマン授業

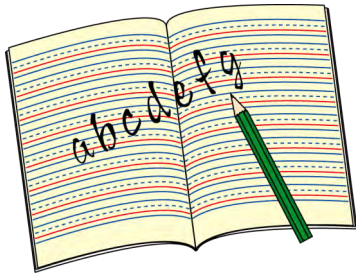
日本人は、英語を読んだり書いたり出来ても、会話が苦手という傾向があります。その克服のために留学するとしたら、どの国を選びますか。

近年、留学先に、欧米ではなくフィリピンを選択する人が多くいるのをご存知でしょうか。フィリピン留学のメリットは、北米などに比べて費用が安く、長時間のマンツーマンレッスンが受けられることです。小さな個室でフィリピン人講師と1対1で学ぶレッスン形式が一般的で、英語を話す機会が北米に比べ多く確保できます。1日4～6時間のマンツーマンレッスンを提供している学校が多く、1クラス10～20人のグループ授業が一般的な北米の学校より、効果が出やすいといえます。

そんなフィリピン留学で

すが、マイナス面もあります。フィリピンの学校は、韓国の留学ブームから作られたため、韓国資本の学校が多数を占めます。そのため、食事や規則などが日本人に合わない学校もあります。寮の施設や食事、経営者の国籍、講師の採用方法やカリキュラムなどをよく調べた上で、学校選びをすることが大切です。

また、先進国と異なり、周辺の治安や環境もよく確かめておく必要があります。気になったら、バカンスを兼ねて1週間ほどの短期留学や、親子留学を検討してみてくださいはいかがでしょうか。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 20】

山中で暮らしている人は長命である

山中の人は多くはいのちながし。古書にも「山気は寿(じゅ)多し」と云、又「寒気は寿」ともいへり。

山中はさむくして、人身の元気をとぢかためて、内にたもちてもらさず。故に命ながし。暖なる地は元気もれて、内にたもつ事少なくして、命みじかし。又、山中の人は人のまじはり少なく、しづかにして元気をへらさず、万ともしく不由なる故、おのづから欲すくなし。殊に魚類まれにして肉にあかず。是山中の人、命ながき故なり。市中にありて人に多くまじは

り、事しげければ気へる。海辺の人、魚肉をつねに多くくらふゆえ、病おほくして命みじかし。市中にをり海辺に居ても、慾を少なくし、肉食を少なくせば害なかるべし。

また、人里離れているため、人との交流が少なく静かに暮らすことができ、不便なため欲も少なくなり、魚や肉を食へすぎることもありません。

山中に住む人の多くは、長生きしています。森林浴をし、低地より気温が低いから元気を内に閉じ込めてくれるからでしょう。この考えでいくと、温かい土地の人は、

たとえ山の中ではなく街中や海辺に住んでいたとしても、心静かに、元気を消耗するような付き合いはせず、欲をかきすぎず、肉食を控えれば、山中の人と同じく長生きができます。

元気が外に漏れ内に貯まりにくいので注意が必要です。

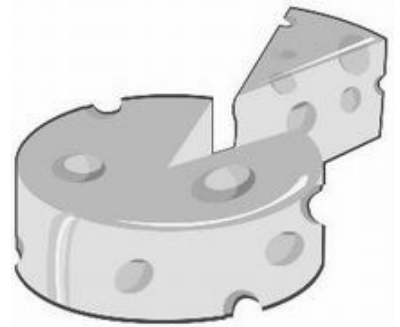


元気100倍 レシピ!



ダイエット中でもOKの洋風おかず

チーズ 100 g を作るのに必要な牛乳の量は、その 10 倍の 1000ml。つまり、チーズを 20 g 食べると、牛乳 200ml を飲むのとほぼ同じ栄養が得られることとなります。不足しがちなカルシウムを補うためにも、子どもから年配の方まで積極的に食べて欲しい食品です。ソーセージは、少なめの油で焼いているので、ダイエット中でも OK の洋風おかずになっています。カロリーを考えるなら、合いびき肉は赤身のものがオススメです。赤身の豚ひき肉や鶏胸ひき肉を使ってもおいしくできあがります。



6月の賢者レシピ

チーズ入り焼きソーセージ

チーズは、カルシウムを豊富に含み、吸収率も優れている

チーズには、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAが豊富

抗酸化作用があるプチトマトを炒めてソースに

材料 (2人分)

合いびき肉……………140g
プロセスチーズ
※1センチ角の棒状……………4本 (26g)
プチトマト……………10個

<たね用>

玉ねぎのすりおろし……………大さじ4 (60g)
パン粉……………大さじ2
片栗粉……………小さじ2/3
塩……………少々 (1g程度)
あらびき黒胡椒……………少々

サラダ油……………小さじ1
中濃ソース……………小さじ1

1 たねをつくる

ボウルに合いびき肉、たね用の材料を入れよく混ぜて4等分にする。たねにチーズをのせて包み、棒状にまとめる。



2 ソーセージを焼く

フライパンにサラダ油を中火で熱し①を並べる。フタをしてごく弱火にし、3分ほど蒸し焼きにする。返してさらに3分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。



3 プチトマトを炒める

プチトマトはへたを取って4つ割りにする。

①のフライパンをふいて中火で熱し、プチトマトを入れてさっと炒める。火を止め、中濃ソースを加えてからめ皿に盛る。



完成!!

幸せな 家づくり

毎日半身浴を楽しんでいます、半身浴に適した浴槽はありますか



半身浴用に、段差をつけた浴槽が販売されています。片側に一ヶ所段差を設けている商品なら、段差の部分に腰掛けて、体を倒して湯に浸かることができ、毎日半身浴を楽しむ方には便利だと思います。段差の形状は色々ありますので、お好みの形を見つけてください。そのような浴槽には、小さな子どもが腰掛けたり、浴槽の出入りが楽にできるといったメリットもあります。

しかし、小さな浴槽で段差をつけると、手足を伸ばして入浴できなくなるといったデメリットも。浴槽の大きさや、半身浴を楽しむ頻度によっては、一般の浴槽で、半身浴用のイスを使用したほうがいいのかもありません。

編集後記

5月は総会のシーズン。総会と言ってもニュースでよく聞く株主総会とかではなく、私が言うのは県央地区のガス屋さんで構成されるLPガスの協会やら神奈川県LPガス協会、消防や防災の関係の安全協会や保安協会などのことです。そういった協会はそろいもそろって5月に総会をおこなうのが習わしのようで、仕方なく、今年も参加してきました。というか今年は司会とか議長とか、はたまた挨拶をする側に回ったりとかそれなりに年をとったからでしょうか、いろんな役が回ってくるようになりました。私のキャラクターが「まじめで素敵なナイスガイ」であることから（！）司会役や議長役が回ってくることはこれまでもあったにはあったのですがそれらはある程度シナリオと言うものがあるのでその通りにやればいいわけですが、私がとても苦手に思うのが大勢の前で話やあいさつをすることです。昔からダメなんです。友人曰く「慣れだよ慣れ。」なんてアドバイスをくれたりしますが何回やっても慣れてきません、自意識過剰と言うのでしょうか、人前に立つと頭が真っ白になってしまい用意したあいさつもきれいに消えてしまいます。その様子をスマホの動画で撮ってくれた友人がいるのですが彼には豆腐のカドで頭をぶつけて死んでしまえばいいのにと思います。

『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



あいさつなら、
オウラが代わって
やるぜい。