

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十八年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

9月の長雨を迎えてあっという間に、秋まっただ中の十月になりました。9月はちよっとジメジメした日が多く、どこかへ出かけようという気にもなかなかありませんでしたが十月はどうでしょう。コンピニの雑誌コーナーにも秋のドライブ特集みたいな雑誌もチラホラ見かけます。やはり行楽シーズンですしどこかへ出かけたくありませんね。今私が憧れているのは休日の美術館めぐりです。まだ一度も行ったことはないし、芸術をわかるのか？と問われれば「わかりません」としか答えようもないのですが、テレビでも言っていたのですが「ピカソはわからなくても、お気

に入りが見つければそこから世界が広がる「こともあるらしく、」ピカソよ

り、普通にラッセンが好き〜」であっても、それはただの好みの問題かもしれない、芸術性がわかるわからないという問題は置いておいても、「この絵、好き。」と言うような絵が見つければいい休日になったりするような、そんな気がしています。芸術の秋とも言いますし・・・。

先日、健康診断を受けてきました。診察所見はみごと異常なしという結果でした、ただメタボリックシンドローム予備軍と言うあまりかっこいいとはい

えない軍の仲間に入り続けていることが自己診断の結果から判明いたしました。少々、ガッカリでした。「あれ、ここ数ヶ月オレ意外とがんばったんじゃないか。みたいな。ただ直近の1か月間は夏バテを理由に少しサボっていたので、ある程度この結果は想定内の範囲内だったとも言えるのですが。

この健康診断を一つの区切りと考えていたのですがとりあえず体重は約六キロ減という結果で目標まではあと四キロおよばずでした。この四キロ減と言うのが年内の目標という事に設定を変更してやっていたころと違います。ちなみに最近テレビでよく耳にするのが無理な糖質制限ダイエットは危険ですと言うフレーズがあ

りますが私もかつて白米を食べないというダイエットを少しの間やりましたが体験的に一番いいと思えるのはやはり体を動かして気持ちのいい汗を流し、偏りのない食事を軽く、腹六七分目にしておくというもので、これまさに健康生活の王道中の王道ですがこれが一番まちがいの無いダイエット方法だと思います。何をいまさら、それができないから続かないから苦労してんだよという事なのかもしませんが健康で長く仕事の続けられるからだといふのはやはり健康的な生活をしなければ得られないものなんだと考えます。

以上メタボ予備軍の佐藤がお伝えいたしました。



一粒のチョコラ



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

屋外の紫外線だけじゃなかった LEDライトやスマホで肌が焼ける?!

紫

外線は、美肌や健康の敵！これ
はもつ、常識といってもいいで
しょう。日焼けをすると、シワ、シミ、

たるみの原因になるだけでなく、皮膚が
んを発症することもあります。また、肌
の防護能力が下がり、感染などへの免疫
機能が低下してしまったり、白内障の原
因となることもあるので要注意です。そ
のため、日焼け止めやUVカット製品
で、太陽光を防いでいる人も多いでしょ
う。しかし、そんな人でも、家の中では
無防備ですごしていないでしょうか。

光

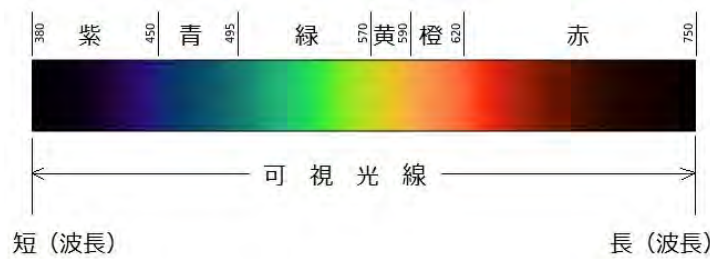
線の中には、紫外線や赤外線
のように目に見えないものと、目

に見える可視光線があります。パソコン
やスマホ、LEDから発せられている光
には、ブルーライトが大量に含まれてい
ます。ブルーライトとは青色光といひ、
波長が380〜500ナノメートルの
光です。可視光線の中では、最も波長が

短く、強いエネル
ギーを持ち、目の
水晶体や角膜で
吸収されずに網
膜まで達します。

これが近年増加
している加齢黄
斑変性の原因に
なりやすいとい
われています。加
齢黄斑変性は、
65歳以上の失明
原因の第一位で
す。

また、睡眠障害の原因になることも広
く知られるところです。ですから、寝る
前には、パソコンやスマホを使わないよ
う、気をつけたほうがよいでしょう。
長い短い光は、肌の奥深くまで
届きます。ブルーライトも、肌の



奥まで届き色素沈着を起こすことが分
かってきました。また、肌を黄色にくす
ませたり、老化を促進してしまつともい
われています。
最近のUVカット商品の中には、ブ
ルーライトを防ぐものも発売されてい
ます。肌が気になる方や、これらの光を
多く浴びる方は、洋服や化粧品を使っ
て、家の中の光対策も、考えてみては
いかがでしょうか。

お財布も、ちょっと贅沢

～ちょっと得する～
スーパーでのお買い物

毎日のお買い物、こんな所に気をつけると、ちょっとお得になります。

◆チラシの見方

「お買い得品は四隅に」

目玉商品は、チラシの四隅、特に左上に配置されることが多くなっています。これは、多くの人が左上から右上、左下、右下とZ型にチラシを見る「この法則」に基づいています。

◆同じ特売でも安いのは？

「時間が短いほど、お得な傾向があります」

一番時間の短い「タイムセール」が最も安く、次に「本日限り」がお得になっています。週間セールは、時間が少し長くなるので、お得度が落ちることが多いようです。

◆お買得商品が並んでいる場所は？

「コンビニなら目線の高さ、スーパーなら少し下の

腰のあたり」

コンビニでは、目線の高さを「ゴールデンライン」と呼んで、新商品や売れ筋商品を並べています。これに対してスーパーでは、少し見下ろす腰高の陳列棚にお買得商品が置かれています。特に、通路に置かれた、腰高の陳列棚には、超目玉品が置かれています。

◆スーパーで安く買える物できるのはいっ？

「夕方雨が降ったとき」
夕方になると、商品を見切って安く売る店がたくさんあります。特に、夕方に雨が降り出すと、商品を売り切ろうと、かなり安く売ることが多いので、ねらい目です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 24】

争うより、広いすき間を見つけて長生きしましょう

養生の術、莊子が所謂（いわゆる）、庖丁が牛をとくしが如くなるべし。

牛の骨節（こっせつ）のつがひは間（ひま）あり。刀の刃はうすし。

うすき刃をもつて、ひろき骨節の間に入れば、刃のはたらくに余地ありてさはず。

こゝを以て、十九年牛をときしに、刀新にとぎたてたるが如しとなん。

人の世にをる、心ゆたけくして物とあらそはず、理に随ひて行なへば、世にさはりなくして天地ひろし。

かくのごとくなる人は命

長し。

養生の術は、庖丁人（料理人）が牛を料理をするのに似ている、と莊子が説いています。

牛の骨の関節には広いすき間があります。また、庖丁の刃は、薄いものです。この薄い刃を、牛の骨関節にある広いすき間に入れると、刃の動くゆとりがあつて骨に触れることはありません。

このように包丁を使えば、刃こぼれもせず、十九年間牛を料理してきても、

研いだばかりのような鋭い包丁の刃を保てます。

この話でもわかるように、世間においても、心豊かにして争うことをせず、理にかなった行為をすれば、非難されることもなく、人の世にさわることもなく、天地は広く感じられます。こつした人は長命を保つことができるのです。



元気100倍 レシピ!



ジューシーなお肉が入ったロールキャベツ

キャベツは、栄養が豊富に含まれ、ダイエットにもよく取り上げられる野菜です。栄養成分としては、ビタミンやカルシウム、食物繊維、カロテン、カリウム、葉酸などを含有し、発がん物質の活性化を抑える効果も期待されています。特に、キャベツならではの「ビタミンU」は、キャベツから発見されたビタミン様物質で、キャベジンとも呼ばれます。胃腸薬の名前に使われるこの成分はアミノ酸の一種で、胃腸の粘膜を保護・修復して胃酸の出すぎを防ぎ、潰瘍の治癒などにも効果が認められています。



10月の賢者レシピ

チキンロールキャベツ

外側の緑色の濃い部分にビタミンCが最も多く含まれている

外側の緑の葉1枚で1日分のビタミンCを摂取できる

外側の葉の次にビタミンCが豊富なのは芯の周辺部分

- 片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いておく。
- キャベツの葉は芯の部分を取り塩を加えた熱湯でゆでる。芯の部分はそいで薄く切る。鶏肉は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②でそいだキャベツの芯、鶏肉、玉ねぎをボウルに入れ<A>を加えて混ぜ4等分にする。
- ゆでキャベツ1枚半を広げ、③の1/4量をのせて包む。同様に全部で4つ作る。
- 包み終わりを下にして鍋にぴったり並べ、ひたひたの水、を入れて火にかける。煮立ったらフタをして弱火で約20分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料(4人分)

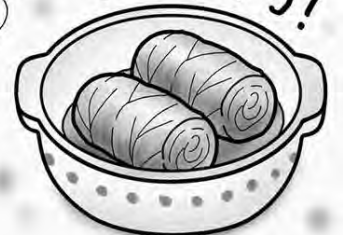
皮を取った鶏むね肉・・・1枚
キャベツの葉・・・6枚
玉ねぎ・・・1個
塩・・・少々

<A>

塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々

トマトケチャップ・・・大さじ4
コンソメスープの素・・・1個
砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3
片栗粉・・・大さじ1

できあがり!



幸せな 家づくり

明るい洗面所にするためのアイデアを教えてください



爽やかな気分で過ごしたい洗面所ですが、狭かったり暗かったりすることも多いものです。窓がなかったり、あっても採光が不十分な場合、白でまとめて、明るさと爽やかさを演出してみてもいいでしょうか。

写真の洗面所は、白いパネルドアと、同じ彫り込み加工がされた洗面キャビネットです。同じテイストで部屋をまとめることで、よりすっきりとした空間になります。取手にキラキラ光るクリスタルやシルバーを取り入れると、白いキャビネットの明るさをさらに引き立てられます。

観葉植物も、明るく清潔な洗面所を演出する役に立ちます。邪魔にならない大きさの、湿気に強いものを選び、吊るしたりちよっとしたスペースに置くといいでしょう。

編集後記

9月中はスッキリしない天気の日が多かったですね。今年の残暑は厳しそうだという予想もありましたが、太陽の日差しを見る間もないほど台風がいくつもやって来ました。ところで、今年初めて聞いた単語で「気象病」と言うのがあるそうで季節の変わり目や気圧の上下で体調の変化や不調が現れるという病があるそうです。今年の9月は雨が続く天候のせいでこの気象病による体調不良で受診患者が急増していたそうです。

「へえ、そんな種類の病気があるのか。」と驚きましたがよく考えてみれば、スカッと晴れた日と言うのはやはり気分もスッキリするものですよ、曇りや雨の日はその天気に応じたそれなりの気分になっているように思います。これも「気象病」の症状が現れるメカニズムによると交感神経と副交感神経のうち高気圧がやってきて晴れた日にはどちらかが優位に、低気圧に覆われた雨がちな日にはどちらかが優位にと働き、気分もそれにある程度影響を受けるというものらしいです。どちらがどちらだったかは忘れましたがご興味のある方はググってみてください。天気で気分が左右されるのは経験的に知っていますが、それを医学的？

松茸狩りに行こうぜ、
ここ掘れワンワンって
教えてやるからさ！
連れて行ってば！



『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