

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十九年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

二月になり冬真っ盛りと言ったところでしょうか。我が家でも先月二人の息子がインフルエンザにかかりました。私も妻も今のところ無事ですが油断してるところでウイルスにやられてしまうか分かりませんので早く寝られるときには早めに寝て、体調管理に気を付けている毎日です。食べるものもいつも通りしっかりと食べております。おかげで近い将来、またもやダイエット奮戦記がこの場に披露されることと思いますがその時にはまた太ったのだ、やせたのだとお付き合いたいだけだと思いますのでよろしくお願ひします。

と書きたいと思います。マルエムの事務所では灯油のストーブ（上にヤカンのせられるタイプ）とガスストーブ（これも上にヤカンが乗せられるタイプ）それとガスファンヒーターの3タイプをその日の寒さに応じて使い分けています。エアコンもあります。エアコンを暖房として使うと冷房に比べかなり電気を食うと聞いたことがあるので暖房としては使っておりません。ストーブやファンヒーターが何でこんなにごちゃごちゃあるのかと申しますともちろん買ったものもありますがお客さん宅で使われていたものが使われなくなっごうちに来たか

か、いつの間にかウチにあるとか、いろいろです。そんな中で一番のお気に入りには石油ストーブでしょうか（ガス屋ですけど）特にヤカンが乗せられるタイプはヤカンから出る蒸気のおかげで部屋の湿度も補ってくれるのと赤く赤熱してる部分が見えて視覚的にもあたたかさが伝わってくる感じがしています。つくりが単純なので故障が少なく、電池で着火するタイプでも電池がなくてもマッチがあれば点火できるのでいいです。難点はやはり給油の間です。あと、点火と消火の時は灯油のにおいが気になります。その点ではガスストーブは給油の手間もなく、においもないのでかなりいいです。ただガスホースがついて回ることになるのでそのホースの長さ

が許す範囲内での使用に限られるのでそこがイマイチなところ。ファンヒーターも同じようにガスホースがついて回りますがこちらは指先ひとつでスイッチオン。5秒待たずに温風が出てきます。においもないし、安全です。ただ、ファンで温風を送り出すのでずっとつけていると部屋の空気がモワーとしてくるので個人的には急いで部屋を暖めたいときが短時間用として使っています。いろんな暖房器具がありますがそれぞれ一長一短、うまく活用して快適に冬を過ごしてください。



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

脳のアンチエイジング

ドキドキするくらいに初体験してみませんか

外

見の若さも大切ですが、脳の若々しさはもっと大切かもしれませぬ。脳を若く保つためには、セロトニンやドーパミンといった脳内物質を分泌させるのが手っ取り早い方法です。

ドーパミンとは、喜びや快楽を、ノルアドレナリンは恐怖や興奮をつかさどり、セロトニンは、ドーパミンやノルアドレナリンなどの動きをコントロールし、心のバランスを整えます。

し

かし、これらの脳内物質は少々のことでは分泌されませぬ。特に経験を積んだ大人ほど、脳内物質が出にくい状態になっています。

では、経験豊かな大人が脳内物質を出すには、どうすればいいか。実は、「初めて」を体験すればいいのです。初めての体験をするとき、脳は活発に動き、様々な脳内物質が分泌されます。

子どもの脳が元気なのは、毎日が初体験に満ち溢れているからです。初めての雪、初めての海、初めてのケーキ、初めての学校、初めての友達、初めての旅行、などなど。あなたの子どもの時代を、思い出してみてください。きっと、刺激に満ちた初体験の数々が、思い浮かぶことでしょう。

大

人になると、初めての経験はどんどん減っていきませぬ。「毎日知っていることの繰り返し」では、脳は働く必要もあまりなく、元気を失っていきませぬ。そんな大人が脳を元気にするためには、初体験を自分で設定すればいいのです。簡単でしょう？

例えば、囲碁や水泳といった、それまで馴染みのない未知の分野の趣味を始めてみる。また、一年後にフルマラソンに参加する、といった、具体的に大きな目標を立てることも非常に効果的です。

そのとき、多くの脳内物質を出すためには、「始める前に緊張したり、不安でドキドキする」くらいに初めてを設定するのがいいです。失敗したらどうしよう……上手いかな……やっぱり無理だ！ やめておいたらよかった……こんな感情が湧いてくるくらいです。

実際やってみたら、難しすぎて失敗するかもしれない。でも、それでいいのです。子どもの頃、たくさん失敗を繰り返すうちに、できることが増えていきました。そんな子どもに戻ることができれば、脳も若々しい状態をずっと保つことができるのです。



お財布も、ちょっと贅沢

老後に住む家
若い時から計画・準備

子どもの独立などで家族の人数が減り、「家が広すぎる」場合や、家が老朽化してきたらどうしたらいいのでしょうか？

老朽化した家は危険ですし、広すぎると割高な住居費や光熱費、税金を負担することにになります。また、年齢を重ねると、掃除や家の維持も大変になってきます。

持ち家の場合はもちろん、現在賃貸物件に入居中の方でも、老後の住まいについては考えておく必要があります。まずは、安心できる老後資金額を計算してみましょう。算出した額に対して、預貯金などの金融資産は十分足りているでしょうか。

足りていれば、現在の家を減築するなどリフォームして住みやすくする、売却して希望の家を手に入れる

など選択肢が広がります。

足りていない場合は、現在の持ち家を売却し、老後資金と新たな住宅取得に当てることを考える必要があります。その場合、今より安い家に住むことになり、家ので、家のサイズをダウンさせるだけでなく、条件が悪くなる部分もあります。住まいの条件の優先順位をつけ、妥協しても良い部分を考えておきましょう。

家のダウンサイズを実行するのはリタイア後となりますが、計画は十年以上前から立てておくことスムーズに実行できます。何事も早めの計画が大切です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 29】

急いては事をし損ずる

病を治す時もゆっくりと

何事もあまりよくせんとしていそげば、必ずあしくなる。

病を治するも、またしかり。

医を多らばず、みだりに医を求め、薬を服し、また、鍼・灸をみだりに用ひ、たゞりをなすこと多し。

導引・按摩も、またしかり。わが病に当否をしらで、妄に治（じ）を求むべからず。

湯治も、またしかり。

病に應ずると応ぜざるを多らばず、みだりに湯治して病をまし、死にいたる。

早く良くしたいと、気がせいて急いでしまうことがあると思います。

ところが、どんなことであれ、急ぎすぎると必ずかえって悪くなってしまいます。

「急いては事をし損ずる」と言いますが、病気を治すときも全く同じです。治療法を吟味せずに、むやみに医者にかかったり、針やお灸をやたらと用いると、体に害を及ぼすことが

多いものです。按摩やマッサージも同じです。

自分の病気のことをよく知らないままに、闇雲に治すことだけを求めているけません。

体にいいと思われている、温泉治療も同じです。自分の病気に温泉治療が適しているのか、適していないのか、それをしっかりと見極めてください。そうしないと、病気を悪化させてしまう恐れすらあります。



元気100倍 レシピ!



大根たっぷり、ご飯にのせても美味！【麻婆大根】

大根には、胃腸の機能を高める消化酵素ジアスターゼが含まれており、胃腸をいたわりたい時にぴったりの野菜です。大根の辛み成分であるイソチオシアネート(すりおろすことで発生する)は、胃液の分泌を促進させる作用とともに、抗がん作用も期待されています。一年中見かける大根ですが、その旬は冬です。さらに、その中にも、走り(10～11月頃)、盛り(11～1月頃)、名残(1～2月頃)と3回旬が訪れます。美味しい大根料理を食べて、それぞれの時期の大根の美味しさの違いを感じてみてください。



2月の賢者レシピ

作り置きできる麻婆大根

【走りの大根】
水分が多く柔らかいのでサラダがオススメ

【盛りの大根】
ジューシさが味わえる炒め物や汁物に

【名残の大根】
味が濃く煮崩れしにくいので、煮物や漬物に

- 1 大根は1cm角に切る
は混ぜ合わせる

- 2 フライパンにごま油を熱して①の大根を炒める
少し透き通ってくるまで2分くらい

- 3 ひき肉を入れ、ほぐれるまで1～2分炒め、
<A>を入れて香りが立つまで軽く炒める

- 4 を混ぜてから加え、混ぜながら
とろみがつくまで炒める
煮立ったら弱火にし、2分ほど煮る

保存方法

あら熱がとれたら保存容器に入れる
電子レンジで温めていただく
冷蔵で4～5日保存できます

材料(作りやすい分量)

大根……………1/2本
豚ひき肉……200g
ごま油…………大さじ1

<A>
豆板醤……………小さじ1
おろし生姜………小さじ1
おろしにんにく………小さじ1/2

水……………1カップ
しょう油・片栗粉
……………各大さじ1
塩……………少々



幸せな 家づくり

センスの良い部屋にするインテリアとは？

センスの良い部屋といっても、感じ方はそれぞれです。近いイメージをアレンジして、自分らしいスタイルを見つけましょう。

「和モダン」和風を現代風にアレンジ。木や紙、石など自然素材のもつ質感や色、垂直・水平ラインを生かしたデザインが特徴。

「クラシック」ヨーロッパの古典様式を取り入れ、家具や床にはダークカラーの木を用いて重厚感を出し、レースやフリル、シャンテリアなどの優美なアイテムを組み合わせる。

「シンプル&モダン」シャープで都会的な雰囲気。スタイル。色は白やグレーなどの無彩色を基調とし、直線を生かしたデザインや、金属やガラスなどがよく似合う。木を使うときは、あっさりした木目のものを選びましょう。



編集後記

気のせいでしょうか、最近ステーキ屋さんが流行っているような気がしませんか？夕方のニュース番組のコーナーや夜の番組でもステーキ屋さんが登場するのをよく目にするような気がします。インタビューを受ける人もやたら女子が多く自称肉食系女子という事らしく、「月に一度はここでがつつりステーキを食べないとダメなんです、そのために一ヶ月まじめに働いてるって感じですよ」的なコメントに出会うと無性に対抗心が出てきてしまいます。元祖正統派肉食男子として放っては置けません。かつては年に数回学生時代の友人と集い、「お肉の会」と称してがつつりステーキを食べたりしていました。十年以上前のバカみたいな記録は各自800グラムのステーキを食べて、回転ずしを5〜6皿食べ、最後にラーメンをいただき、さらにコンビニでデザートを買って帰るというまあまあの大食いっぷり。さすがにこの時はみな平然としていられるわけもなく「うー」とか「ふうー」とかいいながら小一時間、消化待ちをしたりしてました。「しかし、この間は食べすぎたな」とか言いながら反省会を開き、その反省会の場が同じステーキ屋と言う愛すべき「お肉の会」。また近々開催予定なのですが今度は何グラムにしようかと今から楽しみですよ！



まちがいない！
病気かデブか、
どっちかになれるよ！両方かもな。

『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