

# わたし日和

平成二十九年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

あたたかい日が来たと思ったら、急に寒い日が来たりして、春と冬の間を行ったり来たり

と言う日々が続いていますね。朝、何を着た

らいいのか悩んでしまいます。(あ、いつも

同じ作業着を着まわしてただけだった！)桜

も開花宣言しては見たものの、しばらく足踏

み状態と言ったところでしょうか。我が家の

二人の息子もこの春、高3と中3に。ダブル

で受験生と言うこの家庭内のプレッシャーに

私は耐えていけるのか？家の中で「すべる」

や「落ちる」と言う単語が禁止ワードになる

のか、ならないのか？心配は山のようにあ

りますが本人たちはどこ吹く風。長男にい

たってはきつと今夜もスマホで「ピピ」して

ることでしょう。次男も先日、来年の

入試が終わったらスマホを買い与えろ

と談判してきたので、「受かったら考

えてやるよ」と一度は、はぐらかした

ものの、母を味方に付けた次男の要求

に屈し、入試が終わったら買い与える

旨、約束させられてしまいました。

そんな我が家も恒例行事と言うわけ

はないのですが毎年のように冬になる

とイチゴ狩りに家族で出かけていま

す。ですが今年はまだ行けていません

でした。二人とも部活やら友だちとの

約束やらでなかなか予定が合わず、年

齢も年齢なので、もうそろそろ家族で

お出かけと言うのはあれかなあ、なん

て思っていたのですが先

日、雨で急ぎよ部活が中止

になった日曜日にイチゴ狩

りに出かけることになりました。

我が家のイチゴ狩りの

ホームグラウンドは伊豆の萑

山いちごセンターです。車

で箱根を越えればすべると

ころなので比較的行きやす

く、イチゴの後は温泉に立

ち寄り、最後に三島でウナ

ギを食べて帰るといふ贅沢

をおぼえてしまい、この2

〜3年はこの贅沢コースで

家族そろってちょっと太っ

て帰ってくる、というイチ

ゴツアーだったのでですが時

期もすでに3月の終わりで

きつと大粒のおいしいイチ

ゴは期待できないだろうと

いう会議の結果、以前一度

行ったことのある静岡の久

能山の石垣イチゴに行っ

てみようという事に決定しま

した。すでに寝坊していた

我々は昼前に出発し、雨の

東名高速を父(私)の運転

でひた走り、140キロ先

の久能山に一時過ぎに到

着。風ごはんはもちろんイ

チゴです。私93粒、妻82

粒、長男95粒、次男90粒

これがこの日の各自の戦績

です。天気が良ければ久能

山にお参りしようかとも

思ったのですがこの日は天

気も悪く寒かったので、そ

そくさと近所のお土産屋さ

んで名物？静岡のおでんを

いただきました。次男はど

うやらこれが目当てで久能

山に来たがっていたらしい

のでした。帰りはぎりぎり

渋滞に巻き込まれることな

く、夕方には地元の回転す

し屋さんでこれまたたらふ

くいただいでしまったので

した。めでたしめでたし。



# 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

## 柔軟な心と体で いつまでも若々しく毎日を

**ど**んなに体の硬い人でも開脚ができるようになる方法、といっ

たストレッチ本がいくつもベストセラーになっていきます。多くの人が、若さや健康に深く関わる、柔らかい体を求めているのでしよう。

体が柔らかいと、基礎代謝が上がる、疲労が回復しやすくなる、肩こりや腰痛が改善される、運動するとき怪我をしにくくなるなど、様々なメリットがあります。そのため、動くことが苦にならず、活動的になれます。

**柔**らかい方が良いのは、体だけではありません。心も柔らかければ柔らかいほど、若さを保つことができます。

子どもの頃は、分からない、知らないのが当たり前なので、やりたいことや知りたいことがたくさんあったはずですが、そして、他の人に色々なことを教えても

らい、多くを吸収していきました。ところが、年を重ねることに、他の人

から何か教えてもらう機会が減っていきます。これは、年を重ね、さまざまな経験をしてきたことで「知らない」「ことが減ってきたこともあるでしょうけれど、もしかしたら、大人になって、「分からない」「知らない」ということ、抵抗が出てきて素直に質問できなくなるためかもしれません。

また、「新しいことを学びたい」という好奇心も薄れていくのでしよう。

**心**を柔らかくして、辺りを見渡せば、

まだまだ知らないこと、教えて欲しいことがたくさんあるはずですが、知りたいことがあったら、ど

んどん誰かに教えてもらいまじょう。教えてくれる先生が自分より年若いと、決まりが悪く感じるかもしれません。それでも新しい世界は、そんな見栄や恥ずかしさより、多くのものを与えてくれるはず。

いくつになっても好奇心を絶やさず、柔らかい体と心で多くのものと出会い、吸収していく。そんな毎日を過ごすのが、心と体の若々しさをいつまでも保つコツかもしれません。



# お財布も、ちょっと贅沢

医療保険は、5つの項目を参考に自分にあったものを選びましょう。

## ①保障期間

死ぬまで保障が続き保険料が変わらない「終身型」と、一定期間を迎えるたびに保険料がアップしていく「定期型」があります。終身型には、保険料を〇歳までに全て払ってしまう《〇歳払い済み》と、死ぬまで払い続ける《終身払い》があります。

## ②入院日額給付金

入院1日あたりの給付金は、高額になりすぎないようにしましょう。医療費の自己負担額が高額になった場合は、払い戻される高額医療費制度が利用できません。

## ③入院何日目から給付?

日帰り入院で給付金がでないもの、〇日以上でないものなど様々です。

## ④入院保障日数

1回の入院あたりの限度日数。日数が長いほうが安心ですが、その分保険料がアップします。

## ⑤特約をつけるか

女性には、女性疾病特約が人気があります。保険料の上乗せがありますが、心配な部分の保障を厚くできます。

死亡保障の保険に入っている場合、特約で医療保険をつけることもできます。

ただし、子どもが大きくなったから死亡保障を見直したいと思っても、医療保険だけを残すことはできません。見直しやすいよう、単体で医療保険に入ったほうが良いでしょう。



# からだも贅沢

## 先人に学ぶ健康法

### 【養生訓 巻第二 32】

健康は、若い時からコツコツと積み上げよう

わかき時より、老にいたるまで、元気を惜むべし。年わかく健康なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元気を用过すべからず。

わかき時元気をおしまわずして、老て衰へ、身よはくなりて、初めて保養するは、たとへば財多く富める時、おごりて財をついやし、貧窮になりて財ともしき故、初めて儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるしすくなし。

若い時から年取って老いるまで、健康でいられるよう気を配ることが大切です。年齢が若いときには、体も丈夫で何もしなくても健康なものです。それを過信しすぎて若い時には、健康に気を使っていない人もいます。

そうして、年齢を重ねて健康に自信がなくなつてから、初めて体をいたわる人がいます。これは、お金がたくさんあり、余裕がある

時に散財しておきながら、お金に困るようになって初めて儉約を始めるようなものです。

もちろん、全く儉約しないより、どの時点でも儉約を始めたほうがマシです。しかし、遅くに儉約を始めてもあまり効果はありません。健康も全く同じです。体力や気力が充実している若い時から、気を使つてこそ多くの実りがあるのです。



# 元気100倍 レシピ!



## 合いびき肉を使った定番味のドリア

玉ねぎには独特の辛味と香りがあり、包丁で切ると目鼻を刺激し、涙が流れることも。これは、玉ねぎに含まれる硫化アリルという成分が主な原因です。硫化アリルには、血液をサラサラにする効果があり、健康食材としても人気です。また、ビタミンB1の吸収を高める効果があるため、疲労回復効果も期待できます。加熱すると辛味がなくなり甘く変化しますが、硫化アリルとしての効果は残っています。



### 4月の賢者レシピ

### トマト風味そぼろドリア

硫化アリルは、  
ダイエット、  
高血圧、糖尿病  
などにも有効

玉ねぎに含まれる  
ケルセチン  
は、悪玉コレステ  
ロールを減らす

ケルセチンには  
脂肪燃焼効果、  
血流をよくする  
効果もある

しめじ：石づきを落としてほぐしておく  
パセリ：手で適当な大きさにちぎっておく  
＜トマトソース＞：  
トマトピューレ、ケチャップ、  
塩を混ぜ合わせておく

① フライパンに油を熱し、  
玉ねぎ、しめじ、  
合いびきミンチを  
中火で3分炒める

② トマトソースを加え、  
全体になじませソースを作り、  
塩こしょう（分量外）で  
味をととのえる

③ グラタン皿に  
ごはんを盛り、  
②のソースを  
上からかける

④ ②のフライパンをさっと洗って、  
ホワイトソースと水を加え  
混ぜながら弱火で2分間加熱する

⑤ ③のグラタン皿に、  
ホワイトソース→粉チーズ  
の順に盛る

⑥ トースターで5分ほど焼いて、  
焦げ目が付いたら取り出し、  
仕上げにパセリを  
のせる

完成!

5分

#### 材料 (2人分)

合いびきミンチ	100g
玉ねぎ薄切	80g
しめじ	30g
パセリ	適量
＜トマトソース＞	
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
塩	ふたつまみ
ホワイトソース	100g
粉チーズ	10g
サラダ油	小さじ2
水	70cc
ごはん	お茶碗2杯





## 色で考えるバランスの良い食事 ～赤・緑・黄・黒・白～

# とっさの 流儀

バランスの良い食事は、健康の源。とはいえ、栄養を考えながら献立を考えるのは難しいものです。そこでオススメなのが、1回の食事の中に、「赤・緑・黄・黒・白」の5つの色の食材を取り入れる方法です。こうすることにより、自然とバランスのとれた献立ができあがります。

【赤色の食材】 トマト・にんじん・牛肉・豚肉・マグロ・鮭・パプリカ(赤)・いちじく

【緑色の食材】 ほうれん草・小松菜・にら・水菜・ピーマン・ブロッコリー・抹茶・しそ

モロヘイヤ・キウイフルーツ・ゴーヤ

【黄色の食材】 とうもろこし・卵の黄身・みかん・かぼちゃ・さつまいも・パプリカ(黄)

【黒色の食材】 黒ごま・黒豆・しいたけ・昆布・わかめ・のり・ごぼう・なす・黒酢

【白色の食材】 ごはん・大根・かぶ・たまねぎ・鶏肉・イカ・白身魚・卵の白身・牛乳

色を意識して食材を選ぶと、栄養バランスが整えられるだけでなく、食卓が美しく彩られるのも大きなメリットです。

## 編集後記

色々なことが新たに始まる季節がやって来ました。人によっては入学や新社会人、新生活、あるいは新学期が始まるという人もいることでしょう。そうじゃない人でもプロ野球の開幕戦がスタートする！と心待ちにしている人もいるのではないのでしょうか。私の場合はオートバイの世界選手権「モトGP」の開幕を心ひそかに待ち焦がれておりました。

「モトGP」と言っても多くの人にはピンと来ないかもしれませんがバイク版のEFワンみたいなものと言ったらわかる方も多いかも？ 日本ではイマイチ、メジャーにはなれないけれどモトGPですが海外、特にヨーロッパでは絶大な人気があるようでGPライダーの年収は世界の一流サッカー選手の年収にも引けを取らないくらいもらっているというくらい人気のモータースポーツなのです。世界のあちこちを回りながら年間で18戦くらいレースをするのですが昨年は10月に栃木県のツインリンクもてぎで日本のモトが開催され、私は呼ばれこそしなかったのですが観戦しに行ってきました。目の前をブラウン管(古いですね)の中でしか見たことのなかった世界のトップライダーが駆け抜けていく様にはやはり感動してしまふものです。そんな楽しい行事が始まったりして春ってやっぱりウキウキしてしまいますよね。

春だからってウキウキできて、キミってやっぱりおめでたい奴だな！



『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