

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成二十九年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今回はめったにないことなのでちょっと自慢しちゃいます。先月7月26日東京都港区のホテルにてマルエムプロパンは経済産業省関東東北産業保安監督部より表彰を受けてまいりました。最初、神奈川県の方から連絡があり「表彰式があるので出席してください」という事だったのですが「月末に東京って無理だよな」とあまり乗り気ではなかったのですがつい出来心で「出席します」と安請け合いをしてしまいました。当日はやはり月末という事もあり、朝から出発時間ぎりぎりまであたふたと仕事をしていました。やっぱり「欠席と返事しておけばよかったかなあ」とちょっと後悔もしていました。場所が東京という事で電車で行こうと考えていたの

ですが小雨が降っていたり、車で比較的行きやすいところだったという事でつい、車で行ってしまいました。これが間違いでした。東京の渋滞を甘く見ていたんです。東京ってほんとに距離は近いのに渋滞が始まるとずーと渋滞、だったりしますよね。もちろんある程度余裕を見て出発したのですが時間はどんどん進むのに車はのんびりとしか動きません。もう私は車の中であきらめました。とは言え、表彰式ですから多少遅れても・・・なんて考えていました。それでもなんとか開始の5分前に到着することができ、(受賞者は20分前に来てくださいと言われていたので遅刻ではありませんが。)ギリ

ギリでしたが事なきを得ました。でも行ってビックリ。マルエムプロパンが表彰を受けるくらいですからせいぜい県内のガス屋さんか何社かきてそれこそ身内の表彰式的なイメージでしたので「なんでわざわざカッコつけて東京でやっちゃって。横浜あたりでやればいいじゃん！」などと心の中では毒づいていたりしたのですが、出席してた受賞者の方々は長野県や新潟、群馬、栃木、茨城、山梨、東京、静岡など県外からもたくさん来ていて雰囲気もちょっと厳肅な？厳かな？そんな感じで始まったので「遅刻してなくて良かった」と心の底から思いました。しかも案内された席は最前列でした。(冷汗)何十人もが順番に賞状をもらう式だったので長い式でした。一時半から始まって終わったのが三時過ぎ、その後には何かの講演が

あってさらにそのあとに立食パーティーという予定でした。東京のホテルで「立食パーティー」。何とも魅力的なお誘いです。何が食べられるんでしょか？しかし残念ながら月末の私にそんな贅沢は許されません。夕方には戻ってこなければ。そういえばお昼も渋滞にはまりご飯抜きだったよな、おなか減ったなそうだとつ前の交差点に牛丼屋さんがあったな。そんなわけで私の立食パーティーは大盛りの牛丼に置き換わりました。(涙)何を受賞したのかって？「優良販売事業者」だそうです！神奈川県からは今年はずとともう1社がもらっていました。おかげさまで優良事業者です。以上プチ自慢でした！



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

『なんとなく食べ』を卒業しよう

家

計の無駄(ムダ)遣い、減らした
いですよね。毎日無駄な出費が
ないか、厳しくチェックしていると思
います。ところが、体に必要でも食べて
しまう「無駄食い」はやめられない…
ということはありませんか。

必要以上に食べるのは、健康や美容に
よくありませんし、無駄遣いにもつな
がります。無駄食いしてしまうのは「なん
となく」食べ物を食べているからかも
しれません。

な

なんとなく食べていると、体がど
ことなく重かったり、ダイエット
がはかどらない、頭がすっきりしな
いといった状態に陥ってしまうこと
もあります。次のような項目に心当たり
があれば、なんとなく食べをしているサ
イ
ンです。

- ・ スマホを見ながら食事をしている
- ・ 毎日同じようなメニューの食事だ

- ・ 食に関心がなく料理もしない
- ・ 食べる姿勢が悪い

このような項目に多く当てはまる人
は、食べ方を変えることで体や心を変
化してきます。なんとなく食べを卒業す
るためには、食材をきちんと味わい、食
事
の環境を整えることが大切です。する
と、食べ物に感謝の気持ちが湧いてき
て、自然と無駄食いも減っ
ていきます。

ま

すは、食材選びから。
高級でなくても、旬の
素材を丁寧に調理すること
で、味もよく、体にもよい料理
が出来上がります。

食事の雰囲気作りも大切で
す。ランチョンマットを敷き、
愛おしいと思える食器に料理
を盛り付けます。食器の配置

も、食べやすく美しく見えるよう、正し
い位置に置くのが大切です。そして、食
べる前に「今日食べる量はこれだけ」と
しっかり10秒見つめると、食べ過ぎを
防げます。

タラダつと食べるのを防ぐためには、
食前と食後に儀式を作るのも効果的で
す。たとえば食前に炭酸水、食後にコー
ヒー、といった風に習慣づければ、け
じめをつけやすくなります。

なんとなく食べをやめると五感が鋭
くなり、自然と適正体重に近づいてい
くはず。無駄食い卒業で、体の不調も
改善していきますよう。



お財布も、ちょっと贅沢

ちょっと贅沢だけど、自分へのご褒美にこんな日用品

いつも使っているものより、少しだけ贅沢な日用品を楽しんでみませんか。(すべて税込み価格)

●今治タオル雲こち

バスタオル 4, 320円

雲のようにフワフワなのは、良質な天然水を使用し、最新技術を用いて作られた最上級の超長綿を使用しているから。

●アパガードロイヤル(1

35g) 3, 240円

「芸能人は菌が命」でお馴染みのアパガード最上位品は、薬用ハイドロキシアパタイトを2倍配合。通販版のみ購入可能。



●ヘルシンキ・フォーミュ

ラ 薬用スカルプコンディショナー(1200ml) + ス

カルプシャンプー(240ml) 12, 960円

アメリカをはじめ、世界10カ国以上でロングセラーになっている、頭皮の毛穴に詰まった皮脂や汚れをしっかりと落とし、発毛を促進してくれるシャンプー。&コンディショナー。



●ザ・ランドレス シグネ

チャーテーターシエント・クラシック(1ℓ) 4, 104円

ドライクリーニングが必要な衣類を、自分で洗うことをテーマに商品を展開している。本品は毎日の洗濯用の洗剤で、清潔感のある香りが特徴。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 36】

完璧や最上ではなく、ほどほどを目指しましょう

凡(すべて)のこと、十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて楽なし。禍もこれよりおこる。

また、人の我に十分によからんことを求めて、人のたらざるをいかりとがむれば、心のわづらひとなる。

また、日用の飲食・衣服・器物・家居・草木の品々も、皆美をこのむべからず。

いさゝかよければ事たりぬ。

十分によからんことを好むべからず。これ、皆わが

気を養ふ工夫なり。

何事においても、最も良いものを追い求めていると、自分自身の心の負担となり、楽ではありません。そして、そのことが原因となり、禍(わざわい)もおこります。

また、他人に多くのことを求め、思い通りにならな

いからと怒ることもストレスになります。

日用品についても同じことが言えます。食べ物、飲み物、衣服、器、住居なども、多くを求めなくとも事足りません。

最上・最高のものを目標にするのではなく、ホドホドで妥協するのが気を養う工夫といえます。



元気100倍 レシピ!



夏バテ気味の体に、しっかりビタミンB1 補給!

豚バラ肉は豚の腹側の肉で、あばら骨についている部分です。脂肪と肉が層になって重なっているところから、三枚肉とも呼ばれます。この部分は豚肉でも非常に脂肪が多く、赤身のヒレ肉などと比べると、その量はなんと数十倍にもなります。そのため、調理には脂落としの工夫が必要です。焼いたり煮たりしている途中でキッチンペーパーで脂を吸い取ると、カロリーダウンを図れます。それでも気になるなら、一度下茹でしてから調理しましょう。



8月の賢者レシピ

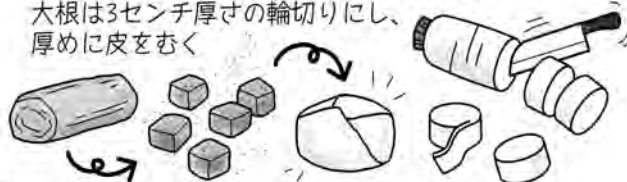
豚バラ肉と大根のオレンジ煮

豚バラ肉の成分
タンパク質・脂質
ビタミンB1
コラーゲン

ビタミンB1は
糖質をエネル
ギーに変える

コラーゲンは
細胞どうしを結び
つけて、丈夫な
血管をつくる

- 1 豚肉は、角切りにして塩を多めにふって、キッチンペーパーに包み、30分~1時間ほどおいてから塩を洗い落とす。大根は3センチ厚さの輪切りにし、厚めに皮をむく



- 2 1の豚肉を鍋に入れ、たっぷりの水を注ぎ入れて1時間ほど茹でてからそのまま冷ます。長ネギは、両端を切り落として8等分の長さに切る



- 3 鍋にサラダ油を熱して豚肉と長ネギを入れて中火で炒め合わせる。途中、余分な油はキッチンペーパーで吸い取る。さらに大根を加えて酒を入れ、30分ほど弱火で煮る



- 4 オレンジジュース、しょう油を加えて強火にし、焦がさないように気をつけながら汁気がなくなるまで煮詰める



材料(4人分)

豚バラ肉...500g
大根...1/2本
長ネギ...2本
酒...300cc
オレンジジュース...200cc
しょう油...50cc
サラダ油...大さじ2
塩...適量

できあがり♪



悲しいとき、辛い時も、微笑んで心にゆとりを

とくめの流儀

人生はいつも、楽しいことばかりではありません。毎日の生活には、楽しい時もあるけれど、悲しいとき、辛い時もあります。

だからこそ、自分の心をコントロールして、嫌なこと、悲しいことがある時、苦しんでいる自分を一歩外から眺めてみましょう。そうすることで、心に少しゆとりが生まれるはずです。

面白いことや楽しいことを笑うのは、誰でもできます。本当のユーモアのセンスとは、自分が不幸な時に一歩外に立って、嘆いている自分を笑えることかもしれません。

そうはいつでも、悲しい時、辛い時に心のゆとりなんてとても持てない……そんな時は、とりあえずにっこり微笑んでみましょう。微笑んただけでも、気持ちが少し穏やかになり、心に余裕が生まれます。

そして、うまくいかない時ほど、やさしい言葉を口にしましょう。言葉は伝染します。やさしい言葉は次のやさしい言葉を生み、あなたに人の優しさを伝えてくれるはずです。

編集後記

先月はお会いするお客さんの多くから「あら、やせたわねー」といううれしいお言葉をいっぱいいただきました。そういうわけて最初は調子に乗って「いやーそうですか？エヘヘ」なんて言っていたのですがあんまり高確率で言われるものですからなんだか心配になってきて「もしかしたらこのままやせ細って、ヨワヨワしく死んでしまうのでは？」とありえない妄想に取りつかれたりしたので、そこで科学的見地から自己分析を試してみました。肩を脱臼した私は2か月前から右腕に力を入れることが難しくなり、そのせいで右腕、右肩の筋肉がだんだん細くなってきました。加えて一月半くらいの間、夜になると靭帯が切れた鈍痛で痛み止めなしにはなかなか眠れなかったためそのあたりも影響してスリムな私が誕生したのだろうと思われます。ただ不思議なのは体重はさほど変わっていないのに……なんだか逆にヤバくないか？そんな新たな危機感からこの夏、肉体改造計画が発令されました。詳しくは省きますがこの秋、私はぎっと生まれ変わっていくことでしょう。セッター！

『おかげさまで54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



オイ、ダンナ！
おなかの周りに変な
浮き輪がみえるぞ！
あ、お肉か！