

わたし日和

平成二十九年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

スポーツの秋という事で9月後半の休日には同僚の高橋君と学生時代の友人と三人で大山に登りに行ってきました。本当であれば富士山に行きたいところだったのですが夏前に肩を脱臼して以来、あまり体を動かせていないままだったので体力、特に脚力が相当ひ弱な状態になっているのでは?と心配だったこともあり、友人から「大山登山に行ってみない?」と誘われたときに強気で「富士山に行こうよ!」とは言い出せませんでした。何せこの友人、ウルトラマラソン?とかいう42キロよりも長い78キロマラソンを2〜3か月前に完走したばかりの健脚の持ち主。私のほうから富士登山を言い出してにおいて「俺にかまわず先に行ってくれ!」となるのは目

に見えすぎているので、ここは謙虚に

「大山登山」に同意したのでした。前日に我が家に集合して早朝から出発する予定にしたのですが友人のウルトラマラソン君は埼玉から仕事の後に来るので私と高橋君は先に夕飯をという事で大盛りで有名なラーメン屋さんにて登山に向けて「ニンニクチャーシュー」エネルギーをたっぷり充填し、(後で少し後悔することになりました)夜十時過ぎにウルトラマラソン君と合流。彼の夕飯に付き合っただけやエビチリなどを一緒に楽しんでいたきました(これもあとで後悔することになります)。自宅に戻り、夜食にとマラソン君はペヤング焼きそばの「特

盛」を準備し私と高橋君はさすがにそこまで付き合えないので寝る準備に入ります。三人でテレビを見ながらこの女優はアリとか、このアイドルはナシだとかくだらない話をしつつ寝ることにしたのですが、少し食べすぎたのでしょうか、おなかが悪くてなかなか眠れない夜になってしまいました。(後悔先に立たず!)朝、前日から降り続いていた雨は小降りに変わり予報ではもうすぐ上がるという事でした。まだ降り続く霧雨の中、大山登山の幕は切って落とされまして。ケーブルカーなんかにはもちろん頼りません。エッチフオッチラ登って行くのですがなんだか記憶よりも坂が急でツライです。気が付くと汗だくで上はTシャツでちょうどいいくらい

い、霧雨もちょうどいい具合なのですが休憩で止まるとすぐに冷えて寒くなります。急ぐ登山ではないのですがやむなく歩き続けます。一抱えくらいある石がゴロゴロしてる急坂でモモの筋肉がプルプルと限界を訴えてきているようでした。何とか頂上まで行くことができました。晴れる予報でしたがそこは軽い暴風雨。なんのこっちゃと思いましたが寒いので文句も言わずにすぐ下山。登ってしまったらこっちのもんです。帰りは途中からケーブルカーです。降りてすぐ、定食屋で大山豆腐をいただきました。おいしかったのですが他の豆腐との違いが私にはいまひとつわからず。その後高橋くんちでバーベキュー。すんごい食べました、食欲の秋ですね!



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

白湯で温かく過ごす 一日ハッピーな朝時間の過ごし方

毎

日あなたは、どんな気分朝を迎えていますか？

朝が好きで嫌いな人は、半々くらいの割合だそうです。そして割の人が、「朝5分時間があたらう？」の問いに「寝たい」と答えています。ところが、朝スッキリ起きられないと感じていても、改善の工夫をしている人はあまりいないようなのです。

朝

朝の時間が充実すれば、一日を機嫌よく過ごすことができます。

昔から「早起きは三文の徳」と言いますが、数年前からは「朝活」にも注目が集まっており、すでに、ヨガやストレッチ、デトックスドリンクなどを取り入れ、素敵な朝を過ごしている人もいます。他にも、好きなアロマオイルを使う、語学の勉強、シャワー、半身浴、読書、掃除など、朝のルーティーンは人によって色々としょ。

これに対して、何もしていないという人は、効果があることならやってみよう

けれど、一歩が踏み出せない。始めても続かない、ということが多いようです。そんな人には、起きぬけに一杯の白湯を飲むことをおすすめします。

白

湯は、水道水をやかんで火にかけて、沸騰したらフタを取り、中火

で15分間加熱して作ります。前の晩に沸かした湯を魔法瓶などに入れておくとも簡単です。温度はお好みですが、50〜60℃が飲みやすく、甘味も感じられません。

朝起きたらコップ一杯の白湯をゆっくり飲んでから、お茶や食事を頂きましょう。体調がいい時は甘みを感じ、冷えていたり、肝臓が弱っていると苦味を感じるので、白湯の味で体調をはかるともできます。

気分に合わせて、スパイスを入れたスパイス白湯も楽しんでみてください。クコの実、月桂樹の葉、クミン、コショウ、コリアンダーなど好きなスパイスを白湯に加えてみます。体が重たい、二日酔いの朝には、辛すぎない七味唐辛子をひとふりしても。

白湯は、飲むだけで美肌効果、便秘改善、体質改善、免疫力UP、ダイエット効果、温め効果なども期待できます。続けるコツは、白湯が体に染み渡る感覚を楽しむこと。素敵な朝でハッピーな一日になりますように。



お財布も、ちょっと贅沢

古着のリサイクル
掃除に便利なウエス

夏のあいだ活躍したTシャツ。シミや汚れがついてしまったり、首回りが伸びきってしまったものもあると思います。

部屋着やパジャマに使うのにもためらうほど傷んでしまったら、処分するしかありません。でも、捨ててしまいう前にウエスとして、もうひと働きしてもらいましょう。

ウエスとは、不要になった布で作る使い捨ての雑巾のことです。機械の油汚れを拭く時などに、ウエスが使われています。

作り方は、Tシャツを使いやすい大きさに切るだけとても簡単。ガスレンジの油汚れや、キッチン回りの水垢を拭くのに最適です。使い終わったら、そのままゴミ箱へポイ、と捨てられます。もちろん、家具や床、窓やサッシなど、家の中

のさまざまな場所の拭き掃除に使うこともできます。

また、子どもの鼻や口元を拭くなど、布ティッシュとして使うのもおすすめです。

肌あたりが柔らかいうえに、濡らして使えばウエットティッシュにもなります。そのように肌に触れるものは、Tシャツや柔らかい天然素材の布が適していますが、掃除用なら、靴下や使い古したタオルなども利用できます。

古い布を利用することで、キッチンペーパーや掃除用ウエットシートといった消耗品を減らすことができます。とてもエコ。そのうえ、お財布にも優しいのでおすすめです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 38】
楽しむことが養生の根本

聖人や、もすれば樂をと
き玉ふ

わが愚を以て聖心おしは
かりがたしといへども、樂

しみは是人のむまれ付た
る天地の生理なり

樂しまずして天地の道理
にそむくべからず

つねに道を以て欲を制し
て樂を失なふべからず

樂を失なはざるは養生の
本也

聖人は、しばしば楽しむ
ことの大切さを説明して
ください。私のような
凡人は、聖人の考えを本当
に理解することは難しい
ものです。

それでも、楽しむことは

人間が生まれ持っている
性質で、天地の生理とさえ

いえるものです。ですが
ら、楽しむ事を捨て、天地

の道理にそむくようなこ
とをしてはいけません。

そのためには、常に養生
の道にしたがい、欲を自制

して、楽しみを失わないよ
うにしましょう。楽しみを

失わないことは、養生の根
本です。

ここで言う、「楽しみ」と

は、自堕落に好き勝手にす

るという意味ではありません。
欲を抑え、養生して

こそ、楽しみが手に入るの
です。

あなたにとって、楽しみ

とはなんですか。健康な体
でしょうか、それとも毎日

を楽しく過ごせる心持ち
でしょうか。自分にとって

の楽しみが何か考えれば、
養生の方法も分かってくる
のかもしれないね。

楽



元気100倍 レシピ!



とろりあんをかけ、ホタテのうまみを加えた豆腐料理

昔から長寿食といわれる豆腐は、良質なタンパクを多く含み、栄養価の高い食品です。また、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病などの予防に有効な成分も含まれており、健康食品としても注目されています。

今回は、淡泊な豆腐料理にホタテ缶でうまみをプラスしました。ボリュームもアップして、メインディッシュの貫禄十分なメニューの出来上がりです。ホタテ缶をカニ缶に変えても、同様に作れます。



10月の賢者レシピ

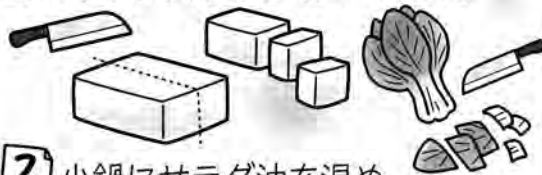
ホタテとチンゲンサイのあんかけ豆腐

豆腐用の大豆は
通常の大豆より
タンパク質が高く
油分が低い

豆腐は
消化吸収がよく
胃腸にやさしい

タンパク質は
コレステロールを
下げ動脈硬化の
予防に効果

1 絹ごし豆腐は縦半分にし、厚さ1cmに切る。チンゲンサイは洗って根元を切り、一枚ずつバラし食べやすい大きさに切っておく。



2 小鍋にサラダ油を温め、ショウガを弱火で炒める。香りが出てきたら<スープ>の材料、絹ごし豆腐、ホタテ缶、チンゲンサイを加え、煮たったら弱火で2~3分煮る。



3 混ぜ合わせた<水溶き片栗>を加えてトロミをつけ、器に盛る。

材料(2人分)

絹ごし…豆腐1丁
ホタテ缶…70~90g
チンゲンサイ…1株
ショウガ(みじん切り)…1片分
サラダ油…小さじ1

<スープ>
顆粒中華スープの素…小さじ1
酒…大さじ1
水…150ml 塩…少々

<水溶き片栗>
片栗粉…小さじ1
水…小さじ2

完成!



心地よい暮らしのための断捨離の基本

とっさの
流儀

家の中がスッキリしていないとイライラの原因になります。不要なものを手放して、快適な生活を手に入れましょう。断捨離の基本ポイントです。

◆断捨離するメリット

- ・部屋がさっぱりする⇒家事が楽になる
- ・水回りが清潔⇒身も心も健康になる

「今」何が必要かを見つめ直し、旬のものを取り入れ、過去を手放す。すると、自己肯定感が湧き、今の自分を好きになれます。

◆断捨離の具体的なやりかたは？

- ・「いつか使うかも」「ないと困るかも」をやめて「今、使っているか」で判断する
 - ・どんな暮らしをしたいのかイメージする
 - ・使用頻度の高い毎日使うものこそ、数をしぼり最小限にする⇒管理が楽
 - ・ものが多過ぎると家事がしづらいため、収納に入る分だけと決めて残りは処分する
 - ・おもちゃも決めた収納に入る分だけにする
- ◆断捨離後リパウンドを防ぐには？
- ・クールダウンの時間をとり衝動買い防止
 - ・無料でも、必要ないものはもらわない

編集後記

7月後半のある日、ふと、おなか周りが気になった私は鏡の前に立ち自分のおなかを確認してみました。「むむ、マズイ、世の中は夏だというのに私のハラは白い豚のままじゃないか・・・」しばし沈黙。

話題のライザップに電話してみようか？いや、予算的にそれは非現実的すぎる、ではナイストールに頼ってみるか？以前、友人が「あれはよく効くよ」といっていたっけ。しかし内服薬に手を出すのはなんとなく・・・。そうだ、あれだ。こうなったらあれしかない！ そうして7月の後半から約二か月、腹筋フェスティバルが我が家で開催されることとなりました。9月末までに合計1万回の腹筋。若いころから腹筋運動は何となく避けてきた道でした。なぜならまず地味だし、腹筋をやっていると乗り物酔いみたいになってだんだん気持ち悪くなるし。要するに嫌いなんです。でもこのハラ。やれるか、やれないかとか言ってる場合ではなくやるしかない。そんな固い決意のもとフェスティバルは開催されたのですが時々サボり、でもなんとか1万回を達成いたしました！パチパチパチ！でも残念ながらライザップのような劇的な変化はなく、ほんの気のせいかなレベル。残念ながら作戦ミスだったのでしよう。違う手を考えます。(涙)

いくつになってもバカなままだな。あたまがフェスティバルなんだな。



『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