

ごころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
平成30年がはじまってもう一カ月が過ぎました。年末の反省として「毎月、もしくは隔月で大掃除ならぬ小掃除を一年間継続すれば大掃除がうんと楽になるの。」と思いはするもの体が言う事を聞きません、冬の寒空の下、外に出て窓掃除なんて全然ムリです。たぶんこやうやっていつもの年末を迎えることになって行くんでしょね、だってにんげんですもの。
さて、寒空といえは今年の冬はとても寒いですよ、特に一月22日の大雪の後は一週間ずっと寒くて関東各地で水道管の凍結や破裂が相次ぎ、ウチのお客さんの自宅や建物でもやはり凍結や破裂が起こり、ご迷惑をおかけしまし

た。ウチに連絡は頂かなかったお宅でも凍結で午前中水が出なかったという方もかなりいたのではないでしょか。

いつもの冬ならここまで気温が下がることはめったにないわけで異常な寒さでした。異常といえは草津白根山では寒波が関東地方を襲っているさなかの1月23日に噴火しましたよね。

草津には一昨年だったかと思いますが高橋君と連れ立って一泊して温泉に浸かり、草津白根ルートではきれいな景色を楽しみながらドライブをした、まさにその場所だったのでとても驚いています。噴火というと草津のすぐ近くの浅間

山も小規模ながら火山活動が続いているらしいニュースを昨年見た気がします、岐阜と長野にまたがる御嶽山の噴火もまだ記憶に新しい衝撃のニュースでした。専門家ではないのでわかりませんが火山活動と地震は無関係ではなく地下で密接につながっているものであるようです。先月、1月17日は阪神・淡路大震災が起きて23年、来月3月11日になると東日本大震災から7年となります。それ以外でも熊本や新潟で死者・不明者が出た地震は起きています。私も大きな災害をまだ経験したことはないの想像してみることくらいしかできませんが自然の力、猛威に対して人は

なすすべがありません。この冬、水道管が凍結してしまった現場に何度か出向きましたが私が行ってできるのは水道管をお湯で温めるとかそのくらいであとは氷が解けるのを待つしかありませんでした。水道が使えないだけでトイレが使えない、洗い物ができないなどけっこう不便な非日常生活となります。ひとたび大地震がきたりすれば想像を超える不便な生活をしなければならいので自分の命や家族の命を守らなければなりません。年末の大掃除ではありませんがやはり日頃から心がけてもしもの準備をしておいたほうがいいのしょうね。



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

情けは人のためならず シェアリング&ケアリング

オ

ーストラリアの先住民アボリジニは、何万年もの間狩猟民族として暮らしてきた人たちです。彼らは、食料を探し求めながら季節と共に移動する遊牧生活をおくってきました。この点により、自然資源を取り尽くして動物を絶滅に追いやりたり、土地をやせさせたりすることも避けていたのです。

遊牧生活を送っていた時代の彼らは、「所有する」「占有する」という概念も無く、あらゆる資源、材料は部族内で共有されていました。ですから、個人が土地を所有する、という考えもありませんでした。

そんなアボリジニの狩人が、獲物を捕ってきたとき、どのように食物を分けていたと思いますか。狩人は獲物を自分のグループや家族で分けず、他のグループにあげてしまうのです。こ

れは狩猟民族がよく行う方法なのですが、自分の食へるものが無くなってしまいう？いえいえ、自分も他の人からもらえるので、大丈夫です。こうすることにより、身内でない他者と良い関係を築くことができず。関係の遠い人々と絆をつくるために、物の分配という経済活動が行われていたのです。

日本のことわざの「情けは人のためならず（人に情けを掛けておくと、巡り巡って結局は自分のためになる）」と同じような考えかもしれません。

ア

ボリジニには、所有という概念が無かったため、イギリスからの入植者たちに土地を奪われ、迫害されてきた歴史があります。また、現在でも差別や多くの不利益を受けており、恵まれた立場とはいえません。



それでも、今も多くのアボリジニが、「シェアリング&ケアリング（分かち合うこと）」を大切にしている。彼らは、他人の世話をすることも、物を共有するのも当然と考えているのです。

所有や占有が当たり前の世界に暮らす私たちが、アボリジニの文化は異なります。しかし、「シェア」や「ケア」という言葉は、昨今日本でもよく聞かれるようになりました。これが続いていけば、自分もみんなも心地良い関係が、自然と生まれていくかもしれません。

お財布も、ちょっと贅沢

行動経済学
極端性回避の理論とは？

一般的な経済学では、人間が常に合理的な行動をとることを前提に論理を組み立てていきます。しかし、人間は勘違いをしたり、理性よりも感情に支配されたりする生き物です。ですから、人工知能なら絶対しないような判断を行うことがあります。このように、人間は非合理的な生き物だという前提で経済学を考えるのが、行動経済学です。

よく知られている行動経済学の理論として、「極端性回避」があります。これは、複数の価格設定がある場合、多くの人が中間の価格帯を選ぶ傾向を指したものです。こんなふうに聞くと難しそうですが、極端性回避は、身近な場面でもよく使われています。

例えば、レストランのセットメニューが、800円と1000円の2種類し

かない場合、価格の低い800円が選ばれることが多くなります。ところが、ここに1200円のメニューを加え、1200円、1000円、800円の3種類になったら、あなたはどれを選びますか。この場合、多くの人が1000円のメニューを選ぶそうです。メーカーが「最上級モデル」などの高級品を品揃えに加えたり、高額商品が店頭に置かれるのも、極端性回避の応用です。超高級品は買えないけれど、その次のランクの商品を買おう、と思わせる効果を狙っているのです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 42】
過ぎててもダメ、足りなくてもダメ、中道が良し

養生の道は、中を守るべし。
中を守るとは過不及なきを云。
食物はうゑを助くるまでにてやむべし。
過てほしめまゝなるべからず。
是中を守るなり。
物ごとにかくの如くなるべし。

養生の道は、中道を守ることが大事です。中道とは、過不足のない状態をいいます。

たとえば、食事も飢えていない程度に食べて、箸を

置くべきです。食べたいものをあれこれ食べて、食べ過ぎるようなことをしてはいけません。

これが中道を守るといふことです。何事に限らず、ちよつと良い量を守っていきましょう。

食事の量については、腹

八分目といいますが、「飢えを助ける程度」といわれると、かなり少なくお腹が減りそうですよね。あまり無理をしないで、自分なりの中道を見つけていきましょう。



元気100倍 レシピ!



韓国伝統のわかめスープは産後の回復食

韓国では、わかめを食べると体内の老廃物や余分な水分が排出され、母乳の出もよくなるとされています。そのため、産後3週間ほど毎食、ミヨッグ（わかめスープ）を食べる習慣があり、体調を崩したときや、二日酔いの回復食としても食べられています。

ミヨッグは、貝類、白身魚、鶏肉、牛肉など様々な具材を加え、わかめを炒めて煮込む料理です。今回のように貝を使うと、ダシやブイヨンを使わなくても貝の旨味を生かし手軽に作ることができます。



2月の賢者レシピ

アサリ入り韓国風わかめスープ

わかめには
水溶性食物繊維
アルギン酸とフコ
イタンが豊富

アルギン酸は
コレステロール
や塩分を
体外に排出する

フコイタンはウイ
ルスやがん細胞
の増殖抑制など
免疫力UP効果

1 アサリは砂出し後、
貝同士をこすり合わせて
殻をきれいに洗う

2 わかめは
食べやすい
大きさに切る

3 なべにごま油とにんにくを入れて
弱火で炒め、香りが立ったら
アサリとわかめを加え
炒め合わせる

4 水を加えて強火で煮立て
アサリの殻が開いたら
火を弱めて2分ほど煮る

5 塩で味を調べ、火を止めてから
ごま油（分量外）を垂らす

— 材料 2人分 —
わかめ…80g
（もどして水気を絞って）
殻つきアサリ…100g
水…3カップ
にんにくの
みじん切り…小さじ1
ごま油…小さじ2
塩…小さじ1/4



完成!!



和風の月名 1月から3月～睦月・如月・弥生～

とつとつの流儀

俳句の季語などに使われる和風の月名には、日本人ならではの季節への愛着が感じられます。その意味や由来の紹介です。

【1月】睦月・太郎月・年初月

「太郎月」一年の最初の月なので、最初の月、一番といった意味のある太郎が使われています。「睦月（むつき）」とは、親類知人が互いに往来し、仲睦まじくする月。家族が笑顔で仲良く過ごす月。

【2月】如月・梅見月・初花月・麗月

寒いので、着物をさらに重ねて着ることから「衣更着（きさらぎ）」その音を中国の2月の異名「如月」に当てたといわれます。梅の開花する2月は、まさに「梅見月」です。

【3月】弥生・花見月・夢見月・桜月

和風の月名は、季節が1ヶ月ほど遅い旧暦です。3月は暖かい月です。そのため、草木がいよいよ生い茂るという意味の「弥生」や、花が咲き誇る「花見月」がピッタリです。桜の咲く頃なので「桜月」、桜のことを夢見草ということから「夢見月」とも呼ばれます。

編集後記

我が家の次男が高校受験で大変です。何が大変かというと、私もウツカリ風邪をひけないわけで、インフルエンザになんてかかろうもんならきつと袋叩きにあいそうです、妻に。ウチの次男はどちらかというとマイペースな性格で中学三年間は野球部でがんばっていましたがお勉強のほうはなんとなく、やっているんだかいらないんだかという感じで夏休みの宿題に至っては休みの最後の夜になって「美術の宿題の絵がまだ。」「理科新聞がまだ。」「人間あきれるのを通り越すと笑い出してしまうものなんです、笑いながら手伝わされた記憶があります。そんな彼ですがいつの間にもやらやる気のスイッチが入りまして2月初旬現在、猛勉強中です。それはもう、見たこともない勢いで私自身経験がないほどに彼は勉強しています。いったいどこにそんなやる気のもとがあったのか、なぜもう少し早くにそのやる気が起きなかつたのか我が家の七不思議です。そんな次男を妻は一生懸命サポートし支えてあげています。その愛情のほんの2%ほどでも旦那である私に向かないものか、これも我が家の七不思議のひとつです。



七不思議でもなんでもなし、人の世の常というものだな。諸行無常ってやつさ

『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