

# わたし日和

平成三十年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。  
暖かく天気の良い日が多いので気分が少しウキウキしますね、私だけでしょっか？

先日、ひょんなことから「君の臍臓をたべたい」という映画を観ました。高校生の僕と君が主人公で僕が君の秘密、臍臓の病気で余命いくばくもないということを知ってしまうところから始まります。僕のほうは本だけが友達というネクラで地味な生徒で君のほうはクラスでも人気者の可愛い女の子。女の子のほうは病気なわけですがこの子がグイグイと僕との距離を詰めてきて僕のほうは戸惑いながらも二人は仲良しになるのです。この友達でもなく付き合っている仲でもなく、という微妙な距離のまま話は進行していくのですが女の子は思いもよらない最期を迎えることに。

命のはかなさと大切さを映画を通して改めて感じます。ストーリーはそのまま僕が大人になり、彼女が残したメッセージを受け取りエンディングとなるのですが、ラストではグロテスクなタイトルがとても優しい愛いっばいの言葉に聞こえてくるから不思議です。この映画は「死」がテーマになるわけですが私たちはふだん、死をあまり意識していませんが映画の中だけでなく私たちの中でも死はとても重要なテーマですよね。子供のころ人は死んだらどうなるのか何度か両親に質問したこと

を覚えていますが納得のいく答えをもらえるわけはありません。でも死んだらどうなるのか興味が尽きることはあり

りませんでした。たぶん小学校に上がる前だったと思いますが当時の自分なりの答えは「死とは眠りにかなり近いもの」。眠ってしまふと意識がなくなりますよね、でも眠りから覚めるとまた元通り。時間だけが過ぎていく。思いがけず昼寝をしてしまい覚めると夜になっっている、子供のころ何度かそんな経験をして不思議な気持ちになったものです。そんな経験から人は死んでも生まれ変わるんだらうと想像しました。そういう答えに至るには死んだら何もなくなるって言う事が想像できなかつたからかもしれない。生まれ変わりがもしもあるとすればそのほうが想像がしやすいですからね。とはいえ世の中にはいろんな考えの人がいて死んだら土に帰るだけとい

う考えの人もいれば神様はいるとかいないとか天国も地獄もあるとかないとか、それこそ死んでみなければわからない、ですね。ま、何が言いたいのかというところ「死」というのは誰にとっても必ずやってくる当たり前前のものでそれを避けることは絶対にできないもの、死をタブー視して死ぬまで避けて通っていたらきつとそれを目の前にした時に後悔するような気がします。マジメに死というものを考えることは今の自分をよりよく生きることにつながっている気がします。

うららかな陽光の中、あいかわらせずせかせかしている自分を少し反省・・・



# 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

## クレオパトラの美容法 金・真珠・死海の泥・バラの香油

### 世

界三大美女の1人として知られるクレオパトラ。彼女は、その美貌を保つため、様々な美容法を試していたようです。死海の泥や、バラの香油の入ったお風呂に入り、ハチミツやアロエを、肌だけでなく髪や爪にも塗っていました。

死海の泥やバラの香油は、現代でも高級化粧品や、エステで使われています。ハチミツやアロエも、スキンケア効果が高い成分として知られています。クレオパトラが生まれたのは紀元前69年。二千年以上前と、現代の美容法が同じことに驚かされます。

### さ

らに、クレオパトラは、外科的な美容法も行っていたかもしれせん。王家の墓の発掘で、数多くの金の糸とともに、「金の糸を美容に用いた」との記述が見つかります。

古代エジプトで行われていた金の糸

美容法とは、肌に金の糸を埋め込むことにより、リフトアップや美肌の効果が得られるというもの。

クレオパトラが、金糸を使った美容法も取り入れていたかどうか、定かではありません。しかし、その肌は、39歳で自害したときにも、15歳の少女のようにみずみずしく、透きとおるようだったといわれています。

### 現

代美容外科にも、顔やデコルテなどの真皮層に、髪の毛ほどの細い金の糸を埋め込む施術があります。肌に直接埋め込むことができるのは、金アレルギーを起こしにくい物質だからです。

金の糸を皮膚の下に入れると、細胞が刺激を受け、異物を追い出そうと新陳代謝が活発化します。それにより、新たなコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸などが作られ、ツヤ

や弾力が蘇り、シワやたるみが徐々に減少してゆくのだそうです。

### ク

レオパトラが、酢に真珠を入れて飲んでいた、というの有名な話です。酢は、健康美容食品として有名。真珠も美容目的で食されることがあり、その効果も認められています。

ただ、これは、ローマの将軍アントニウスに気品と富を見せつけるため、高価な大粒真珠を酢に入れ飲みほした、という逸話から連想されたようです。驚かすために真珠を飲んだのに、結局美容に役立つとは、さすがクレオパトラですね。



# お財布も、ちょっと贅沢

シャツの襟や袖口汚れ  
すっきり落とそう

汗ばむ季節になると、ワイシャツやブラウスの襟や袖口の汚れが気になります。襟や袖の黄ばみ汚れは、皮脂の量に比例します。漂白剤をふりかけてすり込むと、汚れは落ちても生地を傷めがちです。ガリガリこすりすぎず、ブラシで軽く叩いて汚れを落とします。大切にしたい衣類なら、シャンブーや洗濯洗剤をしみ込ませ、ブラシで叩くような感じでこすってから洗濯をしてみましょう。強くこすらずに、あくまで軽くたたきようにするのがポイントです。

重曹も人気ですが、セスキ炭酸ソーダのほうが効果的です。水に粉状のセスキ炭酸ソーダを混ぜ、洗濯前に襟や袖を漬けておきましよう。

汚れの原因は皮脂ですから、襟や袖の汚れにクレン



シングオイルを塗り込む方法もあります。優しく揉み込み、いつもどおり洗うだけできれいになります。食器用洗剤も同じ効果があります。脂をスッキリさせたので、油污れに強い洗剤が効果的です。汚れをつきにくくしておくのもよい方法です。着る前に、襟や袖口にスプレー洗濯のりを軽く吹き付けておくと、汚れが落としやすくなります。部分的にペーパーパウダーを薄くはたいておくのもおすすめです。粉が脂を吸い取ってくれるので、汚れがつきにくくなります。

# からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 44】

体を休ませることと、動かすことのバランスが大切

人の身は、気を以て(て)生の源、命の主とす。故(に)養生をよくする人は、常に元気を惜みてへらさず。静にしては元気をたもち、動めては元気をめぐらす。たもつとめぐらすと、二者そなはらざれば、気を養ひがたし。

動静其時を失はず、是気を養ふの道なり。

人間の体の生気と生命力の源のうち、最も重要なものといえば、「気」です。ですから、養生を心がけている人は、いつも元気を無

駄遣いしないよう、気をつけています。

静かに過ごし、エネルギーを貯め、体を動かしてエネルギーを体中に巡らせる。体にエネルギーを貯めることと、それを使い体を動かすこと、両方が揃わなくては気を養

うことはできません。

体を休めることも、使うことも、その時に応じて適切に行うのが、養生の道です。睡眠休息をしっかりと、適度な運動をする。現代の健康の常識でも、同じことをいっています。



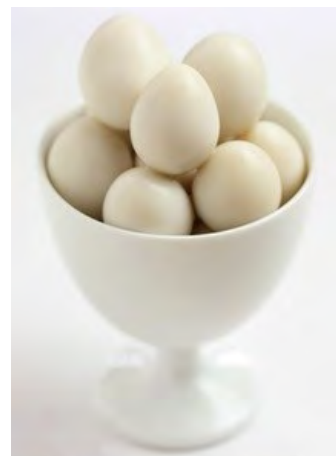
# 元気100倍 レシピ!



## 赤・黄・緑 トリコロールカラーのハンバーグ

お弁当や中華料理でお馴染みのうずらの卵。生のものをゆでてもいいのですが、今回は手軽な水煮を使用しました。うずらの卵は、鶏卵に比べ、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

鶏卵と同じ量で比べると、ビタミンB12は約5.2倍、葉酸は約2.1倍、鉄分は約1.7倍含まれています。また、免疫力を高め肌や粘膜を健康に維持するビタミンA、動脈硬化を予防し、ダイエットに効果的なビタミンB2も豊富に含まれています。



### 4月の賢者レシピ

### 三色ハンバーグ

ビタミンB12には  
赤血球を作り  
血液を増やす  
効果がある

葉酸には  
ビタミンB12  
とともに赤血球を  
作る働きがある

貧血を予防する  
鉄分はビタミンC  
と一緒に摂るの  
がオススメ!

1 にんじんは皮をむき、一口大に切って柔らかくゆでる。ほうれん草はサッとゆでて5センチほどに切っておく。玉ねぎはみじん切りにする。

2 ボールに牛と豚のひき肉、玉ねぎ、塩・コショウを入れ粘りが出るまでよく混ぜ、ほうれん草を加えさらに混ぜる。



3 ハンバーグのタネを丸くまとめて中央にくぼみを作り、にんじんとうずらの卵を入れて包み、だ円形に形を整える。

4 フライパンにサラダ油とバターを熱し、ハンバーグの両面に強めの中火で焼き色を付けてから、火を弱め中までじっくり火を通す。

一材料 2人分 一  
牛ひき肉...200g  
豚ひき肉...200g  
うずら卵水煮...4個  
にんじん...1/2本  
ほうれん草...150g  
玉ねぎ...1/4個  
サラダ油、  
バター...各大さじ1  
塩・コショウ...各少々





## 野菜の切り方・ゆで方

# とつとつの流儀

包丁で素材を切るとき、どんなふうに使っていますか？包丁の使い方には、包丁を前方に押しだすように切る「押し包丁」と、切っ先を上げ、弧を描くイメージで手前に引くように切る「引き包丁」の2種類があります。基本は、「野菜は押し包丁、魚は引き包丁」と覚えておきましょう。

魚を引き切りするとき、包丁の刃の先を使うと上手くいきません。刃先は、こぼろのささがき、ナスやこんにやくに切れ目を入れる、といった細かな作業にも向いています。押し切りやみじん切りなど、多くの作業は刃の中央を使います。刃元は、固いものを切ったり、根菜類の皮むきなどに適した場所です。

また、野菜のゆで方は種類によって違います。地上の野菜、葉物類は、熱湯に入れ、さっと短時間でゆでます。（ほうれん草、キャベツ、白菜、青菜など）

これに対して、土の中の野菜、根菜類は、水からゆっくりに時間をかけてゆであげます。（じゃがいも、にんじん、大根など）

## 編集後記

いま、わたしは瞑想にはまっています。と言ってもまだ何もしてません。本を読んで学んでいる最中というか、なんかそんな感じですね。絶対に無理だとは思いますがお寺なんぞにはいつて修行をする、食事は精進料理、もちろん菜食で。たまにテレビで比叡山の修行の様子とかが特集でやっていたりすると録画してみたいですがほんの少し憧れてしまいます。ま、絶対に途中で逃げ出すことになるんだらうとは思いますが一泊か二泊くらいで修行体験とかしてみたいかなあと思います。この願望は今に始まったことではなくたぶんかなり前からうつつすらとお寺で座禅とか、滝に打たれてみたりとかそんなのに興味はありました。それで最初に思いついたのは座禅。なんか簡単にできそうじゃないですか？ちよっと集中が乱れたりするとあの棒みたいになやつでピシッと打たれて・・・あ、ちよっと気持ちがあえてきました。そうそこで最初はより罰則的なものが何もなさそうな瞑想なんです。ネットで調べるといろいろ出てきますがまずは瞑想とはなんたるかを知ろうと思えば本で学んでいるわけです。新年度、心機一転！

『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



あーあ  
この陽気でちょっと  
おかしくなっちゃっ  
たのかなー