

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
なんと今年は6月中に梅雨が明けてしまいました！夏は夏で楽しいこともいっぱいあるのかもしれないが7月の頭から30度を超える日々が続いてしまうのかと思うと夏の到来にはもう少しだけ遠慮深くてほしいものだと思ってしまう。とはいえ来てしまったものは仕方ありません。歓迎して、できることなら夏を楽しみましょう。私もかつて若者だったころは「夏だ！イエーイ！」と浮かれポンチだったころもあったと思いますが正直ここ数年は「夏か、ウヘエー。」と夏ができるだけ早く通り過ぎてくれることを願うようになっています。ですがそれではやは

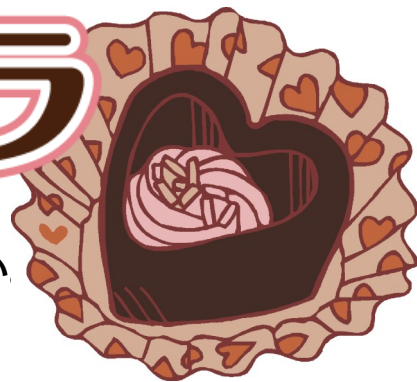
り面白くありません。夏は暑いもの、そこは割り切って夏を楽しみましょう！私は昨年の夏、自立式のハンモックと空気で膨らませるプール（大人も入れる大きいサイズの）をネットで購入しました。何がしたかったのかというと南国リゾートのプールサイドでサンングラスをかけながら売れっ子ミステリー作家の小説を読みつつ、トロピカルドリンクを飲む。この「これぞリゾート！」というリゾート気分を味わいたくて、購入したのでした。
私の悪いところは思いつきで行動してしまい熟慮熟考が足りないところで

す。それら小道具たちをそろえてリゾート気分を満喫できたのかどうかという問いは愚問です。事務所の裏の駐車場で空気プールを地道にチュパチュパと、暑さ真っ盛りの午後に膨らませてわざわざ炎天下で読書？老眼鏡のかわりにサンングラス？トロピカルドリンクのかわりがリポビタンD。ひとりで汗だくになりながらこれだけのしつらえをしてはリゾート気分はもはやそこには存在しません。あるのは疲労感、もしくは徒労感。去年のお盆の私の出来事ですが今年のお盆時期にもまた同じことをしてしまいました。いそうな気がします。

いもあってここ最近はお昼のメニューが思いつかなくて困っていました。そう考えると買い物に行くにしても何を買ったらいいかも決まらず負のスパイラルに落ち込みます。そこで私は一計を案じ、一カ月分の昼のメニューをあらかじめ決めてしまいそれをカレンダーに書いておくという作戦を思いつきました。これならメニューを考える手間を一時に集中でき買い物も効率よく行えるというものです。比較的忙しい月曜日はざるそばや冷やし中華などの麺類で時短を狙い、希望献立の日もつくり、週に一、二度はノープランにして余りものを整理する日なども設けておけばバッチリです。なんだかお昼が楽しみです！



一粒のショコラ



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

人生は風待ち 焦らず今を楽しんで

す

べてにおいて、順風満帆な人生を歩んでいる……こんなふうには言い切れる人は、なかなかいないでしょう。なんだか上手くいかない、こんなことが気になるな、など、悩み事のひとつふたつあるのが当たり前です。

子どもの頃にも、嫌なことや辛いことはあったでしょう。今思い返しても、大変だったな、と思う出来事もあるでしょう。しかし、中には「どうしてあんなことが気になっていたんだろう」というものもありませんか。そのときは深刻な悩みでも、時間が経てばその多くは「たいしたことではなかった」と思えるものです。

風

で動く帆船は、船乗りがいくら焦ってもどうしようもありません。船乗りは、良い風が吹くまで、陸での生活を楽しみながら待ちます。人生も、風待ちのようなものです。無風や逆

風が終われば、順風の時期が必ずやってきます。焦らずに、今を精一杯楽しんで生きてみませんか。

もちろん、将来や老後のため、今は我慢する、というのもひとつの選択肢です。ただ、行きたいところに行き、やりたいことをやる。そんなふうには、現在を充実させるほうが現実的かもしれません。

81歳でシニアも楽しめるゲーム「Ludacra(ひなだん)」を作った若宮正子さんをご存知でしょうか。彼女のモットーは、今を充実させること。そんな積み重ねで、好奇心や若々しさを保ち続けてきたそうです。「興味があることには迷わず挑戦すべき」と考える若宮さんは、歳なんか気にしませ

今

さら始めても遅すぎる、などと思わず、興味がわいたことは何でも始めてみませんか。たとえモノにならなくても大丈夫。少ししかじっておくだけで、いつかどこかで役立つかもしれません。良い風が吹くのを待つ時間も、楽しんでいきましょう。

ん。シニア向けのアプリが無いなら自分で作ろう、と思ひ立ち、独学でプログラミングを学び始めたのは80歳をすぎたからでした。そのゲームは日本語版だけでなく、英語、韓国語、中国語版が作られ、世界中でヒットしています。



お財布も、ちょっと贅沢

夏の旅行やおしゃれに！
白Tシャツ＋スカーフ

夏は着心地のよいTシャツが大活躍する季節です。でも、いつもTシャツでは飽きてしまうし、おしゃれ心も満足できない。

そんな時に活躍するのがスカーフです。Tシャツにちょい足しするだけで、全く印象が異なります。特に白いTシャツだと、スカーフの色が映えて効果抜群です。厚手のしっかりした生地、白Tとスカーフで、夏のおしゃれを楽しんでみましょう。

小さなスカーフをアクセントにプラスするのは手軽な方法です。大判のスカーフなら、色の面積が大きく、全く違った服装のように演出できます。

柔らかなシフォン調のスカーフを、ふわりとまとって女性らしさを強調してみたり、ラフに巻いて若々しくカジュアルな印象をかも

し出したり。

もし、家にブランド物のスカーフが眠っていたら、Tシャツとのコラボにチャレンジしてみよう。

しっかりした生地のブランド物のスカーフを巻けば、白Tがエレガントな雰囲気に変身します。

かさばらず、持ち運びやすいスカーフと白Tは、旅でも大活躍します。肌寒い

時にひざにかけたり肩や首に巻くだけでなく、プチプラのものなら風呂敷や、荷物の緩衝材としても使えます。旅行の時には、ぜひカラフルな色のスカーフを選んで、ウキウキ気分ですこししてみよう。

ベルトとしても楽しむのもあり！



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 48】

丹田に気を集める

へその下三寸（約9cm）を丹田といいます。腎間の動きといわれるものはここにあります。

「難経」という医書に、「臍下腎間の動きは人の生命也。十二経の根本也」という記述があります。これは、人の生命の元となる根っこが丹田に集まっているということ。それほど、丹田は重要な場所です。

気を養うには、つねに腰を正しくすえ、真気を丹田に集め、呼吸を静め荒くしないように気をつけましょう。

胸の中から細かな息を

吐き出して、胸中に気を集めず、丹田に気を集めます。このようにすれば、の

ぼせたりドキドキすることなく体に力が入ります。偉い人に話をしたり、重

要な場に臨むときも、試してみてください。議論をするときも、この呼吸をしていれば、カッとなったり、ボーッとしたりせず、話ができるでしょう。

芸術家が芸術に励み、武

人が武術に励み、敵と戦うときにも、同じようにして

います。何らかの技術を行う者、特に武士はこの方法を知っておくべきです。

道士が気を養ったり、僧が坐禅するのも、真気をへその下に集中する方法です。この工夫が、主静（雑念を去り、心を静かに保つ修養法）を保つ秘訣です。いつも丹田を意識して、呼吸を行いましょ。



元気100倍 レシピ!



すりおろしたれんこんを油揚げに詰めて

れんこんは、ビタミンCが非常に豊富な野菜で、食物繊維、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。これらの成分は、疲労回復、かぜの予防、免疫力向上、老化防止などの効果が期待できます。

レンコンを切ると、切り口が赤茶色に変色しますが、これはレンコンに含まれるポリフェノールの色です。このポリフェノールには、消炎止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰になった時、下血や喀血を止める効果があるとされています。



7月の賢者レシピ

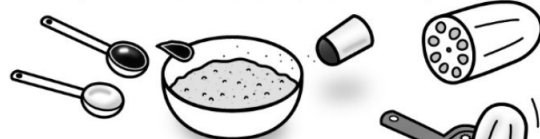
油揚げ詰めれんこんの煮物

れんこんのビタミンCは加熱しても失われにくい

おいしいれんこんは、丸みがあって肉厚で節が長いもの

アクが少なくてみずみずしい
新れんこんの旬は8月下旬頃

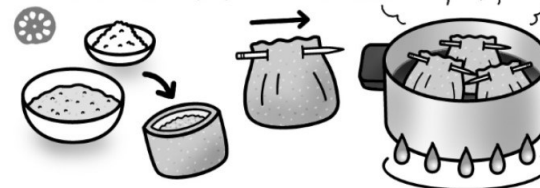
- 1** 鶏肉に<A>を混ぜておく。
れんこんをすりおろす。



- 2** 油揚げを半分に切り、
袋状に開く



- 3** **1**を**2**に詰めて口を楊枝で
閉じ、で15分煮る



れんこんは、全部すりおろす
1センチ分くらいみじん切りにして
混ぜるとシャキシャキした食感に!

— 材料 4個分 —

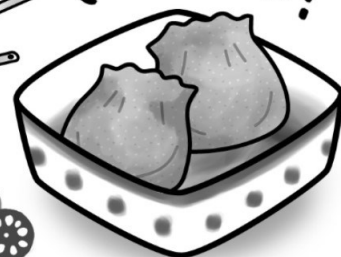
れんこん…180 g
鶏ひき肉…90 g
油揚げ…2枚

<A>

酒・しょうゆ各…大さじ1
塩…少々

だし汁…1カップ
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1

できあがり!





夏バテ解消食材

とつさの流儀

暑い日が続くと、体力が消耗して疲れやすくなります。季節の変わり目で体が慣れない、熱帯夜で寝つけず食欲がない。そんな時のお役立ち食材を紹介します。

【シソ】

シソの香りには、強い防腐作用があり、ブドウ球菌に対しても、強い抑制作用を持っています。また、カロテンも豊富なのでビタミン補給にもうってつけです。陰干しにして、手でもんで粉末にして塩少々と混ぜたふりかけを、ご飯や麺といっしょにごろごろ。

【きゅうり】

きゅうりに含まれる豊富な水分は、脱水症を防ぎ血流をスムーズにします。多く含まれるカリウムは、利尿作用と体の熱を冷ます働きがあります。

【梅酒】

梅の持つクエン酸をはじめとする有機酸の作用が、アルコールによってより早く吸収されます。疲労や食欲不振に効果的です。

編集後記

「よっ！四角い顔！」でおなじみのペヤングソースやきそば。もちろんご存知かと思いますが先月、6月18日に「ペヤングソースやきそば超超大盛りギガマックス」という食べ物が関東地方で先行発売されました。この健康志向、ダイエット礼賛のこの時代にあえて逆行したこの食べ物、時代の反逆児です、このメーカーの男気（おとこぎ）と、忘れかけていた男のロマンを感じてしまいます。なぜかという、このやきそばは通常サイズのペヤングの4倍の量があります。普通のまともな大人は買ったりしません。ましてや食べようとは思わないでしょう。このギガペヤング、通常の4倍と書きましたがカロリーは2142キロカロリー。パッケージの注意書きに1日1食までにしてくださいと書いてあります。ワナでしょうか？「オマエごときにこの私が完食できると思うなよ！」とギガペヤングが叫んでいるかのようです。かつてこれほどまでにチャレンジングスピリッツをかきたてられるカップ麺が存在したでしょうか？やる、やってやる、私は立ち上がりました。398円でこの挑戦を買取り、1リットルを超える熱湯を用意し、3分間じっと待ちます。アラムを待ち、湯切りを丁寧にし、白い麺にソースをかけた後は無心に麺をかき混ぜます。7分後この挑戦は意外な結末を迎えることに！

7分後の意外な結末って、7分間でおいしく完食したってだけだろ、どーせ。



『おかげさまで55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