

わたし日和

平成三十年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

つい最近まで暑い暑いと言っていた気がしますが十月になり、すっかり秋の雰囲気になりましたね。いつもの年の私なら「わーい、食欲の秋だあ!」と欲望のまま素直に喜び、おいしいモノたちに吸い寄せられるように食欲の秋を謳歌して楽しく過ごしていました。

「やっぱり秋ナスはうまいねえ、秋のサンマは格別だねえ、新米の季節!」ごはんがとまらねえぜ!」とか季節に関係なさそうなラーメンや焼き肉などをいただく時などは「やっぱり食欲の秋だね、いくらでも食べられちゃうね!」などと食欲を季節のせいにして罪悪感を和らげながら食べ続ける秋を過ごし反省の

冬を迎えるのが恒例行事でしたが、今年の私は一味違います(たぶん)。秋と言えば

もう一つ、お忘れかも知れませんがスポーツの秋でもあるのです。以前にも書いたと思うのですが五月からジョギングをしていたのですが、なんとそれが続いているのです意外にも。毎月100キロを目標に走ることにしていますいつもギリギリですがなんとかその目標は達成できていて今度の10月の末にはフルマラソンに挑戦してくるつもりです。友人にジョギング続けられていることを話したら「その体重で?すごい!」と驚かれてしまいました。着眼点がズれているぞとは言えませんでした。

まあとにかくその友人の言う事ももっともなことでは私の体重は若かりし頃から比べると20キロ増量しているわけでここ最近のジョギングで5キロは落ちたのですがそれ以降は特に変化もなく高脂肪なボディをキープしています。そして最近走り続けてきた足に違和感が!ひざや足首、アキレス腱周辺に時々痛みが出るようになってきました。走る距離や時間は大したことないので甘く見ていましたが体重の増加と加齢により体もろくなっていたのかもしれません。「その体重で?」といった友人の言葉もあながち着眼点がずれていたわけでもなかったようです。加齢によるものともう致し方ないとしても体重はもう少し何とかしてみよ

うと思い、横浜マラソン本番まで残り一カ月を切りましたがあと5キロ減らすことに決めました。

先日、横浜マラソンのコースを下見ができる試走会というイベントがあったので参加してみました。そのイベントはマラソンで走るコースの往復のうち往きの道を歩きを交えてジョギングで回るといった初心者向けのイベントとのことだったので参加したのですがそれでも20キロを超えるジョギングは私にはかなり厳しい道のりでした。本番では完走することを目標に走るともりですがどうなることやら楽しみながらも不安なようでもありといった心境です。



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

季節ならではの祭りやイベント 参加して楽しむ?見物して楽しむ?

日 本には、30万以上もの祭りがあ
るといわれています。みなさん
も、地元の祭りに参加したり、他の地方
の祭り見物に出かけて楽しんだ思い出
がおりでしょう。

有名な祭りもたくさんあり、平成21
年に、「京都祇園祭の山鉾行事」（京都）
と、「日立風流物」（茨城）がユネスコ無
形文化遺産に登録されました。平成28
年には、これらの祭りに加え、花輪ばや
し（秋田）、高山祭（岐阜）などが追加さ
れ、「山・鉾・屋台行事」という括りで
33の祭りが登録されています。

今 の時期行われている秋祭りの多
くは、農業の収穫を感謝するた
めのもです。神様にお礼の意を示す秋
祭りでは、華麗な踊りや立派な行列を見
物するものも多く、華やかな雰囲気にか
まれます。

京都三大祭のひとつといわれる「時代

祭」では、明治維新から平安時代までの
各時代の衣装をまとった人々が、笛や太
鼓を鳴らしながら行列します。その人数
は約2千人、長さ2キロにもわたる豪華
な行列です。ちなみに2018年の開催
は、10月22日（雨天順延）となってい
ます。

祭 りの多くは、春から秋にかけて
行われます。その

ためか、華やかな秋祭り
が終わると、少し物悲し
い気分になるものです。

「山・鉾・屋台行事」に登
録されている祭りを見て
も、そのほとんどが4月
から10月にかけて行わ
れます。

寒い時期のお祭りは、
11月に行われる、佐賀県
唐津市の「唐津くんちの

曳山行事」と、熊本県八代市の「八代妙
見祭の神幸行事」、12月に行われる埼玉
県秩父市の「秩父祭の屋台行事と神楽」
だけです。

とはいえ、冬に祭りやイベントが無い
わけではありません。各地で行われる年
越しのカウントダウンや雪祭りなど、冬
らしいイベントもたくさんあります。

祭りの魅力は、日常のすぐ隣にある非
日常感でしょうか。ときには非日常を求
めて、少し遠出してみませんか。肌寒い
日でも、ホットに過ごせること間違いあ
りませんよ。



お財布も、ちょっと贅沢

消費期限 と 賞味期限
何が違うの？

「消費期限」と「賞味期限」、どんな違いがあるか、知っていますか？

「消費期限」と「賞味期限」は、国のガイドラインを参考に、事業者が設定しています。各企業は、微生物試験や理化学試験を行うなどして、安全と品質を保証する期間を算出します。

「消費期限」は、弁当や惣菜、生菓子、無添加のハム、パックに入った食肉、生牡蠣、切り身にした魚介類など、日持ちしない食品に表示されています。そこに書かれている期限は、「安全に食べられる期限」ですから、過ぎてしまったら食べないようにしましょう。

「賞味期限」は、比較的長く日持ちする加工食品に表示されます。品質が変わらずにおいしく食べられる期限ですから、消費期限とは違い、期限切れでも食べら

れないわけではありません。超高温殺菌牛乳、スナック菓子、ハム、缶詰、レトルト食品、乾麺、ようかんなどに賞味期限が表示されています。

消費期限も賞味期限も、基本的に「未開封」での期限です。一旦開封したものは、早めに食べきるようにしましょう。また、冷蔵保存が条件の食品を、常温で持ち歩いたような場合、期限は記載より短くなります。

品質の劣化が少ないガム、アイス、砂糖、食塩、酒類などは、賞味・消費期限記載の義務はありません。ただし、これらの食品の品質が保たれるのも、未開封で保存方法を守った場合です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 52】

気分を安定させてカッ
カとしないうちにしよう

気を和平にし、あらくす
べからず。

しづかにしてみだりにう
ごかすべからず。

ゆるやかにして、急なるべ
からず。

言語を少なくして、気をう
ごかすべからず。

つねに気を臍（ほぞ）の下
におさめて、むねにのぼら
しむべからず。

これ気を養ふ法なり。

気分は、いつもおだやかに
しておきましょう。そして、
むやみに気持ちを動転さ
せないようにすべきです。

静かで穏やかな心持ち
で過ごし、むやみやたらに
気分を変えないようにし
ましょう。

何事においても、ゆった
りと過ごし、急いだり、時
間に追われるような事態
を避けるべきです。

無駄なおしゃべりも、よ
くありません。しゃべり続
けたり、たくさんの言葉を

しゃべるのはやめましょ
う。そうすれば、気を動か
さないですみます。

いつも、気をおへその少
し下に置いて、胸まで登ら
せないようにします。深呼
吸をして、おへその少し下
に意識を集中してみま
しょう。

これこそが、気を養う方
法です。



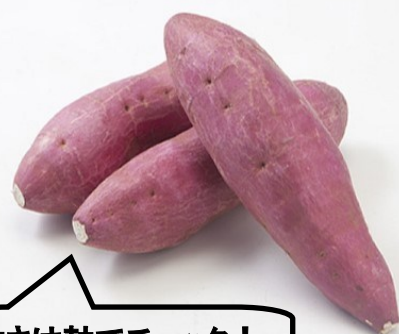
元気100倍 レシピ!



秋の味覚さつまいもの簡単おかず

黄色い果肉の「紅あずま」、上品な甘さの「鳴門金時」、ねっとりした食感の「安納芋」など、さまざまな品種があるさつまいも。おいしいだけでなく、美肌作りや細胞の老化防止に効果があるといわれるビタミン C、ビタミン Eなどを豊富に含んでいます。

甘いさつまいもを選びたいなら、芋の端っこ、軸の部分をチェックしましょう。軸から蜜が出ていたら、完熟して甘みが増しています。また、切ったときに切り口から蜜の跡が出ているものは糖度が高い証拠です。



甘さは軸でチェック!

10月の賢者レシピ

さつまいものベーコン焼き

切ると出てくる白い液「ヤラピン」は、便秘改善効果あり

さつまいものビタミンCやカリウムは加熱しても失われにくい

焼き芋にして冷凍すれば、再度加熱すれば焼き立てのおいしさ

- ① さつまいもは、皮ごと厚さ6mmの輪切りにし、水に10分ほどさらす。ベーコンは幅5mmに切る



- ② フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもの水気を拭いて並べ、ふたをして弱火で両面を蒸し焼きにする



- ③ 竹串がスッと通るようになったら、ベーコンを加えて中火でカリカリになるまで炒め合わせ、塩、あらびき黒こしょうをふる。



— 材料 4人分 —

さつまいも…中1本
ベーコン…50g
サラダ油…大さじ1
塩・あらびき黒こしょう…各少々

できあがり!



ベーコンの塩気で、さつまいもの自然な甘みが引き立ちます



メイクアイテムが壊れたら？ お気に入りのアイテムを、最後まで使いきる方法

「チーク」割れたり少なくなったら、ポリ袋などに入れ、砕いてパウダー状にして容器に入れてパウダーチークに。砕いたものに少しずつワセリンを混ぜればねりチークに。

「アイシャドー」粉々になったら、ベビーオイルを数滴たらし、へらなどを使って混ぜ合わせれば、ツヤと潤いのあるリキッドシャドーに生まれ変わります。

「ファンデーション」うっかり落としてひび割れたら、ボロボロ崩れる前に化粧水でケア。数滴たらし、スポンジか指でいいいになじませる事を数回繰り返すといくつかついて固まります。

「口紅」折れた部分をドライヤーで温めて柔らかくしてからくっつけ、フタをせず冷蔵庫で1時間ほど冷やせば、使える状態になります。強度は元より落ちるので、力を入れすぎないように。折れたり、飽きたら手作りグロスにする方法もあります。リップを2重にした中に、口紅とワセリン適量を置き、くるんで手で揉めばできあがり。

とつさの 流儀

編集後記

9月の連休に私と高橋君の共通の友人が埼玉から泊りがけで遊びに来てくれました。彼がたまには洒落た店で飲みたいという希望もあり、田舎者の私たち三人はめったに立ち入らない東京（町田）へ飲みに出かけました。普段は出かけるとしても居酒屋さんか焼き肉屋さんくらいなものです。が今回は背伸びをしてワインバルです。まあ早い話がワインが売りの洋風酒場ですね、カウンター席に座らされてお通しにオリーブの漬け物？がでてきました。腹ペコだったのであれやこれや食べ物もいくつか注文しましてお酒もおいしかったのですがなかなか行き慣れない種類のお店だったせいでしょう30〜40分もしないうちに店を後にしました。二軒目は行き慣れた種類のお店にしようという事でおいしい魚料理が売りらしい掘って建て小屋風の居酒屋さんで刺身の盛り合わせから厚焼き玉子にタイの煮つけ、その他もろもろをガッツリといただきました。私はお酒はあまり飲めないほうなので最初のお店で飲んだビールとワインで半分酩酊状態ですが三軒目に突入します。ここはよくドラマなどに出てきそうな、壁一面にお酒が並べられているカウンターバーのお店に行ってみたいという希望から探してきたお店だったのですがこちらもなんだか落ち着くことができずビーフジャーキーと1センチほど注がれたストリートウイスキーを飲んで帰ってきました。その夜は3人でうちに泊まったのですが家についてからシメに食べたペヤングソースやきそばのうまかったこと！

『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

