

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

10月28日の日曜日、とうとう私、サトウは47才にして人生初のフルマラソンに参加してきました。最初はほんの思いつきで始めて見たものの、もしかしたら完走できるかも?という淡い期待を抱きながら約半年ジョギングを続けてきたのですが、最初の目論見ではひと月か二月もすれば体が慣れてきて3カ月もたつ頃にはかなりいいペースで走れている自分を軽く想像していたのですが現実には厳しく、「練習はウソをつかない」とよく聞きますがやった分だけは帰ってきててもそれ以上にはもらえないもので私のようにずつとチンタラ走っていたのではいつまでたってもそれ以上のペースで走れるようにならない

わけで、ただそれに気が付いたのが大会の直前だったもので残念です。ウツカリしていました。私の肩の上に乗っかっているスーパーコンピュータの綿密な計算によると練習しているふだんのペースで走ると40キロで5時間。でも連続して5時間も走ったことなどありません、プラス1時間は余計にかかるでしょう、さらに一般道や高速道路の一部をコースとして使用する横浜マラソンでは時間制限がありそれらが6時間30分。一方ではそんなにかからないでゴールできるっしょ!という根拠のない自信でやる気満々の自分と「ヤバイよヤバイよ」という自分が

ました。加えて言い訳をすると本番の二週間前にハーフマラソンに参加してきたのですがこちらにも実は初参加でした。へろへろになりながらもまずまずのタイムでハーフマラソンはゴールできたのですがその日風邪をひいてしまいました。以来二週間ずっとせきが止まらず本番を迎えることとなりました。横浜マラソンのフルマラソン出場選手は約2万2千人、初マラソンの私のスタート順は当然うしろの方です。2万人の移動というものはかなりの迫力で見応え十分です、先頭がスタートして最後尾の選手がスタートラインを切るまでにだいたい30分ほどかかるらしいです。私のフルマラソンは前半はなんだかとても順調でした本番前にハーフを経験しておいたのが良かったのでしょう、さらにはひと月前に行われた横浜マラソン試走会に参加加もしたのでこの先は長い直線

道路だとか確かめながら走れたのもつらさが半減できたのでしょう。ただ後半はとんでもなかったです。23キロあたりからは走れども走れども距離が進まず、とうとう歩き始めてしまいました。が歩いてもうつらい、走ってもつらい、同じつらいなら仕方ない走ろうという事で走ったり、歩いたり。途中沿道で応援してくれている人が「つらくてあたりまえ!痛くてあたりまえ!」と前を行くランナーに声をかけていました。その声で3キロはがんばれました。幸運にも足がつったり、どこかが故障したりという事もなく、無事ゴールすることができました。マラソンってきつとつらいんだらうなって想像してたんですがほんとうにつらいんですよバカみたいですが。でも達成感もかなりのものでした!



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

収入と支出のバランス大丈夫？ 家計の困ったを見直そう！

無

駄使いをしているつもりはないし、それなりに節約もしているはずなのに、貯蓄が上手くできない。もしこんな悩みがあるなら、その原因を見つけて解消してみませんか。代表的な例をあげるので、あなたの家に当てはめて考えてみましょう。

他

の人はどうしているのかしら？と、つい他人と比べてしまうあなた。家計も、まわりの人や流行に流されていませんか。「みんな持っている」「流行だから」「〇〇さんがいいと言ったから」といった理由で何かを買った、買ったとたんに満足感は急降下してしまいます。そして、また別のものが欲しくなり、浪費につながる悪循環です。

こんな悪循環を断ち切るには、人と比べず、自分が本当に欲しいものを買うのが一番です。大好きなものを長く大切に使ったほうが、満足感も高く結果的に節

約もできます。

やりくりで、多くの人がまず手をつけるのが、食費や外食費です。もちろん、使い切れず消費期限切れ、といった食材のムダはなくしていきたいでしょう。

ただ、健康を考えると、闇雲に削減していくものではありません。また、外食はレジャーの要素もあるので、娯楽費の枠でコントロールする方法もあります。

貯

蓄を増やすには、目標を明確にするのも効果的です。何のために、いくら、いつまでに貯めるか、目標をたてるとやる気がわいてきます。

「家族でハワイ旅行」「8年後にマイホーム」といった具体的な夢を書き出してみましょう。

家計に限った話ではありませんが、こつすればよくなる、

と分かっているのに、めんどくさくて後回しにしてしまうのはよくあることです。お金に関するお得な情報を知っていても、実行に移せないでチャンスを逃していませんか。

毎月赤字なのに、「なんとかかなる」と見てぬふり。これも度が過ぎると、手遅れになってしまいかもしれません。わが家の経済状態を把握して、対策を立てることが大切です。自分の家に合った方法で、楽しく家計をコントロールしていきましょう。



お財布も、ちょっと贅沢

湿気たお菓子を復活
ポテチ、ナッツ、おせんべい

湿気ってしまったポテトチップスやおせんべい。古くなって品質が心配なものは捨てたほうがいいでしょう。でも、品質に問題はないけれど、食感が残念という理由なら、復活させてみませんか。

湿気ているのは、余分な水分を含んでいる状態です。それぞれの食材に適した方法で、水分を飛ばしましょう。

ポテトチップスやクッキーなら、耐熱皿の上にのせて、ラップをせずに電子レンジで加熱します。湿気の具合や量によって必要な時間が異なるので、様子を見ながら、20〜30秒加熱します。しばらく放置すると、パリパリ、サクサクの食感が復活します。

厚みのあるおせんべいは、レンジで加熱すると固くなってしまふ可能性があ

るので、オーブントースターで1〜2分焼きなおします。粗熱が取れると、パリの食感がよみがえります。温かいうちに食べるのも、違った美味しさです。ナッツは、フライパンでじっくり炒るか、オーブントースターで様子をみながら加熱してみましょう。少し湿気ただけのものや、食べるまでの間湿気させたくないものの場合、袋をあけたまま（もしくはお皿に出したままの状態）で冷蔵庫に入れて保管します。冷蔵庫内の適度な乾燥が、お菓子の湿気を取り除いてくれます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 53】

楽しく歌い踊ることが
健康の秘訣

古人は詠歌・舞踏して血脉を養ふ
詠歌はうたふ也
舞踏は手のまひ足のふむ也

皆心を和らげ、身をうごかし、気をめぐらし、体をやしなふ
養生の道なり

今導引・按摩して気をめぐらすがごとし

養生訓の作者である益軒は、夫人とともに、朗詠や音楽、またそれに合わせた舞踏を楽しんでいたそうです。

声を出して歌い、手を動



かし足を踏みしめ踊ることとは、体力づくりに役立ちます。そして、音楽、詠歌、舞踏は、自分自身の体を動かし、心を楽しませるものです。

踊ったり、歌ったりすると自然と「血脉を養い」「心を和らげ」ることができま

益軒は「詠歌舞踏」をたいへん愛好しており、「養生訓」以外の書物でも、健康法として推奨しています。
音楽、詠歌、舞踏の実践を楽しむのは、人の本能的なものであり、それらを積極的に楽しむことは、天地の道理である、と考えていたのです。

元気100倍 レシピ!



人気の青魚をまろやかな酸味のねぎソースでアレンジ

さばやさんま、いわしなど、青魚に多く含まれる脂質のEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、私たちの体に欠かせない、必須脂肪酸です。しかも、体内では合成できないため、食品からとらなくてはなりません。

青魚は体にいいと分かっているけど、独特のクセが苦手、という方にオススメの調理法が揚げ魚です。魚料理といえば、焼き魚や煮魚ばかり、といった方のレパートリーも広がります。



11月の賢者レシピ

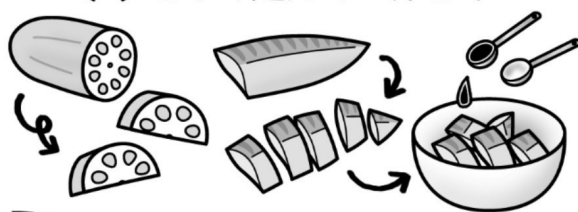
揚げさばとレンコンのソースかけ

EPAには血液サラサラ効果が認められている

EPAには動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果あり

DHAは乳幼児の脳や神経の発達に必要な成分

- 1** レンコンはよく洗ってから、皮ごと1.5cm厚さの半月切りにする。
さばは水けをよくふき取り、骨を除いて3cm幅に切り、**<A>**をもみ込んで5分おく



- 2** フライパンに1cm弱のサラダ油を入れて170℃に熱する

- レンコンは、片面3分ずつじっくり揚げ焼きにする
- さばは、片栗粉をたっぷりまぶし、両面を揚げ焼きにする



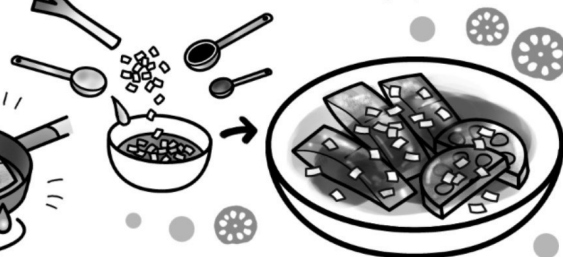
— 材料 2人分 —

さば…2切れ
レンコン…1節
サラダ油・片栗粉…各適量

<A>
しょう油・酒…各小さじ1

長ねぎ(みじん切り)…15cm分
しょう油…大さじ2
酒・砂糖・酢…各大さじ1
ごま油…小さじ1

- 3** 油を切ったさばとレンコンを器に盛り、よく混ぜ合わせた****をかける





寄せ植えを作るコツを教えてください

とつさの 流儀

花や植物を取り合わせた寄せ植えがあると、玄関先が華やきます。センスの良い寄せ植えを作るため、こんなことに気をつけて。

【植物の組み合わせ方法】

自分の好きな形や花色の苗を選んで、育つ楽しみを味わうのが寄せ植えの醍醐味です。

とはいえ、センスの良い組み合わせがよくわからず、本やお店のお手本どおりにしか苗を選べない……

そんな人は、同系色など、色でまとめるのがおすすめです。ピンクから赤、白から青、濃い色から薄いブルーなど、色で花苗を選ぶと、統一感のある寄せ植えになります。

【鉢の大きさに対して適当な苗の数】

植物を植えようとする鉢（または同じ大きさの鉢）に、植えたい苗をポットのまま入れて様子を見てみましょう。ぴったりおさまれば、花苗の数はちょうどいいということです。隙間があいていたら、スカスカした仕上がりになってしまうので、もう少し苗を足しましょう。

編集後記

マラソンのその後を少し。曲がりなりにも一応約半年、初マラソン完走に向けて頑張ってきたので完走したゴールの瞬間にはきっと泣いちゃうんじゃないかな、なんて想像していたのですが現実には意外とあっさりしたもので完走記念メダルやら完走記念タオルやらを配布するので「ゴールしたらそのままランナーは並んで待てとか応援に来てくれた友人からのメールで「ランドマークのどこかで待ってるからね」などの事務連絡などで1時間くらい動かないでじーっとしていたい気持ちだったのですがそういうわけにもいかず、メダルをもらったり着替えを済ませたりして友人と落ち合う事ができました。早朝から応援に来てくれて今は夕方、彼はから揚げが食べたかったようなのですが「こめん、揚げ物は今はムリ」ということでタンタンメン屋さんでタンタンメンとギョーザを食べました。ビールで祝杯と行きたいところでしたが今ビール飲んだら死んじゃいそうな気がしたのでコーラにしておきました。ゴール直後のタンタンメンが辛かったせいでしょうか、冷え冷えのコーラをおいしいからと言って3杯も飲んだからでしょうかその夜おなか急降下。

『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

