

こころの贅沢だより

わたし日和

平成三十一年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。花粉が雪のようにクルマの上に降り積もる花粉症もちの人々にとっては悩ましい季節がやってきましたね、安心してください私もその仲間です。毎年この季節になると心ひそかに「今年は体質改善されていて花粉症とおさらばできるかも?」と期待を込めてこのシーズンを迎えるのですが期待むなく毎年ハナをたらして過ごしています。そんな2月のある日、次男が「今度友達とスノーボーに行くことになった」とすると長男も「おれも3月に友達と泊りでスノーボー行ってくるから」ということで家族でスキーの練習に行くことに。私の世代(満48才)は学生の頃、スキーが流行っていたので一応それなりに滑れ

ます、妻もおなじく。なのでうちの子たちも小さいころに1回か2回スキーに連れて行ったことがあるのですが私の教え方が少しスパルタンだったのでしょうか、泣きながらスキーをやらされた拳句、おんぶされてふもとまで帰ってくるという経験をして以来「スキーに行きたい」という声を家族から聞かなくなりました。以来15年ほどスキーをしていなかったのですがとても久しぶりにスキーに行ってきました。最初はまだ滑れるのか不安もありましたがだんだんと感覚を思い出しながら気持ちよく滑れました、ただこの約15年の間に断捨離を覚えた私はスキーの板もブーツもスキリ捨て

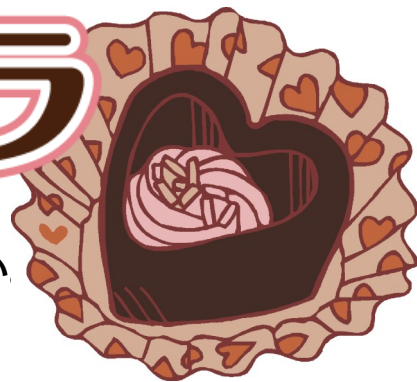
てしまっていたので道具はすべてレンタルですませました。そんななか、次男はスパルタンな私のスキー訓練にけな気にもついて来ていたのですがウェアもレンタルしていた彼は転ぶたびに背中にまで雪が入ってきていたようで夕方前に「今日はもう満足」という一言を残しゲレンデを去って行ったのでした。

その後は温泉に浸かり、夜も遅くならないうちに家に帰ってくることでできました。若いころのように朝一から滑り出してリフトが終わる時間までミッチリ滑ってクタクタになって帰ってくるというよりはリフレッシュ目的で温泉も楽しんで帰ってくるという「大人な」まさにラグジュアリーな

休日の過ごし方を発見しました！子ども達があと何年家族スキーに付き合ってくれるかわかりませんが冬の楽しみが一つ復活したような気持ちです。ただレンタルした板とブーツがとてもしょぼかったので先日、神田のスキー用品売り尽くしセールに言葉巧みに妻を引っ張り出して板とブーツを二人分つい買ってしまいました。「俺が出すからさあ」と言ったものの妻のカードで買い物をしたのでいつ、妻からその時の請求が来るのかヒヤヒヤで、家の中ではなるべく目立たないようにすり足で移動し、小声で生活している次第です。新しい板とブーツで春スキーも楽しみたいです。



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

パワーナップですっきり元気！ 疲れた脳と体を昼寝でリセット

パ

ワーナップの提唱者は、コーネル大学の社会心理学者、シエームス・マース氏とされています。

パワーナップとは、昼寝やうたたねを意味する「nap(ナップ)」と「power(パワーアップ)」を繋げて作られた造語です。パワーナップを行うと、仕事や作業をより効率的にできるとされています。そのため、米国では、 구글やナイキ、アップルといった企業やNASAが、パワーナップを推奨しています。

その実施方法は、15〜30分程度の仮眠をとるという手軽なものです。30分以上寝ると、深い眠りに達してしまい、疲労感がより増して、逆効果になってしまいます。しっかりと睡眠時間を決め、夜の睡眠に影響が出ないよう午後3時までに睡眠をとるようにしましょう。仮眠前にコーヒーなどでカフェインをと

働

ると、30分程度ですっきりと目覚めることができます。

き方改革の影響から、日本でも社員に昼寝をすすめる企業が増えています。企業によっては、オフィスに仮眠室を設置し、眠りやすい環境を整えています。

勉強効率を上げるため、昼寝を取り入れている学校もあります。ある進学校では、昼食が終わり5時間目の授業が始まる前に、「10分間の昼寝」を取り入れています。

こ

のように、多くの場所で取り入れられつつあるパワーナップですが、時間や仮眠室などの施設が確保されていない学校や職場も多いと思います。それでも、昼休み

や休憩時間を利用すれば、自分のデスクでパワーナップを行うことができます。デスクで快適に仮眠できるよう、専用の枕も開発されています。たとえば西川リビングは、机に突っ伏して寝るときに姿勢をサポートする、さまざまな形状、感触の昼寝用枕「こねむり」を発売しています。こんな商品を取り入れて、パワーナップで疲れをリセットしてはいかがでしょうか。



お財布も、ちょっと贅沢

レトロで可愛いだけじゃない
大同電鍋

台湾では、一家に一台といわれるほどポピュラーな調理家電「大同電気釜」をご存知でしょうか。台湾の家電メーカー、TATUNG（大同）が製造販売し、通称「電鍋」とよばれるこの調理器具。一台で、蒸す・炊く・煮る、ができ、50年以上のロングセラー商品です。



電鍋は、炊飯器やおかず用調理器として使用され、調理方法もいたって簡単。外釜に水を入れ、内釜に食材を置いてスイッチを入れるだけです。加熱時間は水の量で調整が可能になっており、保温への切り替えスイッチも付いています。構造が単純なので、壊れにくいのも長所です。

日本でも、ほぼ発売当時のままというレトロなデザインと、使い勝手の良さで注目が高まってきています。台湾での購入者などからクチコミが広がり、2015年から日本での販売も開始されました。

コンセントさえあれば、置き場所、調理場所を選ばないのも嬉しいポイント。テーブルの上でホットプレートのように使うこともできます。吹きこぼれないので、周りを汚す心配もなく、調理中の火加減を気にする必要ありません。

「はじめまして 電鍋レシピ／口尾 麻美（著）」といった、レシピ本も出版されています。

気になる方は、参考にしてみてください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 57】

同じ状態を長く続けな
いこと

久しく行き、久しく坐し、久しく立、久しく臥し、久しく語るべからず。これ労働ひさしければ氣へる。

また、安逸ひさしければ氣ふさがる。

氣へるとふさがるとは、ともに身の害となる。

体を労わるために、避けるべきことがらつあります。

長い間、歩き続けることは避けるべきです。

長い間、座り続けることは避けるべきです。

長い間、立ち続けることは避けるべきです。

長い間、横になり続けることは避けるべきです。

長い間、話し続けることは避けるべきです。

これら、5つの行動は、どれも長時間続けると、氣が減ってしまいます。

とはいえ、多くの職業で、これらの行動が必要になります。また、普段の生

活の中でも、やってしまいがちなことです。自分で氣をつけて、休憩をとるなど工夫をしましょう。

また、安逸（あんいつ）に何ませず、フラフラし続けるのもよくありません。長く安逸だと、氣をふさいでしまいます。

氣が減ることも、氣が塞がることも、どちらも体には良くないことです。



元気100倍 レシピ!



トマトの酸味が、ヤリイカを引き立てる

日本人になじみの深い魚介類、イカ。スルメイカ、ケンサキイカ、ホタルイカ、などたくさんの種類のイカが魚売り場に並んでいます。今回のレシピは、ヤリイカとなっていますが、少々高級なイカなので好みのイカを使っても大丈夫です。

ヤリイカに限らず、イカは低脂肪、低カロリーそして高タンパクな食品のため、体脂肪が気になる方にもお勧めしたい食材の一つです。さらに、各種のアミノ酸もたっぷりと含まれています。特に、アミノ酸の一種タウリンは、イカやタコ、貝類、甲殻類及び魚の血合いなどに多く含まれている、非常に体によい成分です。



3月の賢者レシピ

ヤリイカとトマトの煮物

タウリンは、
血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす

タウリンには、視力回復効果や肝臓細胞回復効果もある

冷蔵庫で2~3日
保存可能
温めても冷やしたままでもOK

- 1** イカのあしを引き抜き、ワタと軟骨を取り除く。あしは適当な大きさに切っておく。

しめじは小房に分け、小松菜は10cm長さに切る。

トマトはヘタを取り、熱湯にサッとくぐらせ、水にとって皮を湯むきする。



- 2** 鍋に＜煮汁＞の材料を入れてひと煮立ちさせ、しめじ、トマトを加えて弱めの中火で3分ほど煮る。



— 材料 4人分 —

ヤリイカ (小) … 8はい
ミディトマト … 8個
小松菜 … 1束
しめじ … 1パック

＜煮汁＞

だし汁 … 2カップ
酒・みりん・しょう油 … 各大さじ2

- 3** イカと小松菜を加え、ひと煮立ちしたら30秒ほどで火を止める。





食器用洗剤で衣類の汚れをスッキリ落とす

とつよの流儀

食器用の洗剤は、油系の食べこぼし、皮脂が染み込んだワイシャツのエリや袖の汚れ、口紅などを落とすのに適しています。

食べこぼしの場合、汚れに食器用洗剤を塗ってから洗濯すると、洗濯洗剤のじゃまをする油分のバリアを壊してくれます。

口紅は、綿棒に食器用洗剤をつけ、軽く叩いて汚れを浮かせてから洗濯をします。

ワイシャツなどの皮脂汚れには、洗濯前に食器用洗剤と酸素系漂白剤を混ぜ合わせたものを塗り、40度くらいのお湯に30分ほど漬けてから洗濯をします。酸素系の漂白剤がパワーを発揮するためには、お湯の力が必要です。お湯の中に衣類用洗剤を入れて漬けておくと、さらに汚れがよく落ちます。

ちなみに、泥汚れには石鹸が効果的です。まず、泥を乾かし、指ではじいて取り除いておきます。その後、汚れた部分をぬらして石鹸をぬり、汚れの裏側からシャワーで流しながら、さらに石鹸をぬって汚れを落としていきます。

編集後記

いよいよ平成という時代も終わりになるんですね。約30年前に昭和が終わったときは「ふーん」とか「へー」とかそんな感想しかなかったような気がします、まだ若かったですし・・・しかも天皇陛下が普段何をしているのか最近よく知りました、それまではたいへん失礼ながらだいたいヒマを持て余して皇居の中でのんびり散歩したり、何か好きなことの研究をして過ごしてるのかな、的なイメージでしたが実はとても忙しいスケジュールをこなしているらしく、これは聞きかじった話なので正確では無いかもしれませんが天皇は日本中の神社の（神主さんの？）トップでもあり、その祭事を執り行っている総責任者でもあるらしいのです。そのため祈禱などで何時間もお祈り？をしたり真夜中や早朝でも祭事の段取りがいろいろあって国賓などをお迎えする公式行事以外にもなかなかハードな日々を過ごしているらしいようです。「のんびりお散歩」とは少し認識が甘かったようです。ところで次の年号が何になるのか楽しみです、アルファベットでM・I・S・Eと来たので私の予想は次は入か口がくると予想します、なんとなく。スなう「かたくり」。「口なら「どんぐり」。「かたくり3年とかどんぐり5年3月2日とか。なんだかのんびりできそつでよくないですか？

『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

平成最後のお昼寝でもするかなあー

