

こころの贅沢だより

わたし日和

令和元年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年のゴールデンウィークは最大一〇連休がとれて、しかも今年は改元が重なるという貴重なゴールデンウィークとなりました。

〇〇年間、慣れ親しんだ平成と言う元号が終わり（普段はあまり意識してませんでした）新しい「令和」と言う時代がやってきました。普段は「昭和」とか「平成」だとかなんとなく使っているだけでしたがテレビで連日のように天皇陛下にまつわる番組を放送しているのを見ているとなんだか平成と言う元号に急に愛着を感じてしまつて、うつすらさみしさを覚えてしまいました。ただ平成の天皇の年齢が80歳を超える高齢となつても代理

のきかない役割を果たさなければいけないというのは簡単には想像できないくらい大変なことですよ。なので平成が終わってしまうことはさみしく感じますが天皇陛下も世代交代をして新しい元号がはじまるというのは新しい時代が来るような気がして良いことな感じもしますね。連日の天皇陛下関連の番組を見ていて（うちの奥さんがなぜかドラマの「渡鬼」と天皇家にまつわる番組が好きなので私もなんとなく見ているのですが）天皇家に生まれた人の普段の生活にどのくらい自由があるのか聞いちゃいけないのかもしれない

せんが聞いてみたいですよね。でも私のような人間の質問に答えてくれる、いやそもそも、質問できるほど近寄れないですね、今後私が社会のためにもまじめに働き、紫綬褒章を授与されて春の園遊会にお招きいただいたときまでこの質問はとおきましよう。そんなわけでゴールデンウィークの前半は改元に関連する話題で持ちきりな感じですが当然ながらマルエムプロパンは〇〇連休もできるはずもなく、N連休とN連休でゴールデンウィークをやり過ごしています。テレビでは羽田空港の出国ラッシュの様子やら新幹線に乗って田舎に帰省する家族連れの様子などが写しだされていたりしますが、ハワイやヨーロッパに用事があるはずもなく、遠くに田舎を持たない私には別世界のお話なので今年も庭の草むしりをして過ごすことになるのでしょう。とは言え後半には高校時代の古い友人から先日突然連絡があり、みんなが集まって飲もうぜと言うお誘いを受けたのでそれを楽しみに行ってきます。「令和」が良い時代になるといいですね。



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

高齢化社会では身体も多様化 他者の個性を思いやり仲良く生きる

日 本では今後、どの国も経験したことのないような超高齢社会に突入する、といわれています。超高齢者となったとき、身体にどのような変化が起こるか想像してみてください。

初心運転者標識(通称:初心者マーク)に対して、4色のクローバー型をした高齢運転者標識があります。これは、70歳以上で、加齢に伴って生ずる身体の機能低下が自動車の運転に影響を及ぼすおそれがある場合につける表示です。高齢運転者標識とともに、聴覚障害者標識の緑地に黄色い蝶や、青地に白いクローバーの身体障害者標識が掲げられていることもよくあります。もしかしたら、身体や聴覚の障害は、高齢になってから発症されたものかもしれません。

高齢者になれば、若い時と同じように体を動かすのは困難です。誰もが多少少なかれ、なんらかの体の不調や障害を

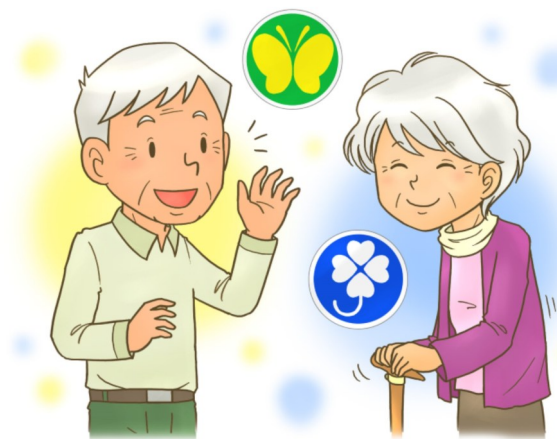
背負うことになるでしょう。高齢化社会は、「身体多様化社会」と言い換えることができるかもしれません。それぞれ異なる体をもっているのなら、お互いに相手の体に対する想像力が必要です。

私 たちは、いわゆる健康体を基準に物事を考え、体の一部に障害があると、特別なことのように思ってしまうがちです。しかし、障害のある人にとっては、その体は特別なものではありません。それだけでなく、違う世界を感じていることもあります。

たとえば、目の見える人は、ある視点から対象を見つめ、見えない部分は死角となります。どこから見るかによって、見え方や死角の位置は異なります。しかし、目の見えない人は、もともと視点がないので死角はありません。見える人 compared to 比、視覚から得る情報量は少ないでしょう。その代わり、視点に縛られず、

空間を全体的に把握したり、物体を3次元でとらえることができる、といえます。障害があると、不自由なことがあるのは事実です。原因は、社会がその人の体に合うように作られていないからです。理想は、誰もが暮らしやすい社会インフラが整備されることです。しかし、整備には時間や費用がかかるため、すぐに状況を変えることはできません。

これに対し、今すぐ実行できる解決作が「お互いの「コミュニケーション」です。他人の身体状況を思いやれる想像力こそが、多様な人々が共生できる社会の鍵となるでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

余った食材で大満足
みそ床・しょうゆ床

野菜が少しだけ余ってしまった、そんなときは〇〇床でアレンジしましょう。美味しい〇〇漬けを作れるのは、ぬか床だけではありません。手入れも簡単なこんな漬物いかがですか。

◆みそ床

みそ床は、家にある赤みや白みそで簡単に作れます。容器もタッパーやビンなど家にあるものを再利用しましょう。



好きなみそに、はちみつで甘味を足します。目安は、みそ2に対して、はちみつ1です。はちみつ量は、みその塩気と好みで加減してください。みそが固い場合は、様子を見ながらみりんを加えてみましょう。

大根やきゅうり、ニンジンなどの野菜を漬けるだけでなく、チーズや卵黄も試

してみてください。

卵黄は、みそ床に熱湯消毒したガーゼを載せてくぼみを作り、生の卵黄をおとして冷蔵庫で1晩以上寝かせます。ねっとりの濃厚なお店の味が出来上がります。

◆しょうゆ床

しょうゆと白いりごまを1対1の割合で混ぜるだけ。魚や野菜、つすらの卵など、なんでも美味しくしてくれます。調味料としての使い勝手もグッド。

大葉やクレソン、カイワレ大根といった野菜にしょうゆ床の液をかけ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせると、おにぎり、刺身、肉料理のアクセントに。

◆オイル床

オリーブオイルなど好みの油100mlに塩小さじ1/4を加えるだけ。魚や肉を漬け込んだり、ドレッシングにも使えます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 60】

年をとったたらたんをす

べてなくそうとしない

老人はつよく痰を去薬を用べからず。痰をことごとく去らんとすれば、元氣へる。是古人の説也。

たんは、体には必要のない老廃物です。そのうえ、たんが喉に絡まっていると、気持ちの悪いものです。ですから、つい強くたんを出そうとしたり、薬に頼りたくなります。

しかし、養生訓では、老人は、強くたんを切る薬を使つてはいけなさと教えています。その理由は、たんをすべてなくそうとす

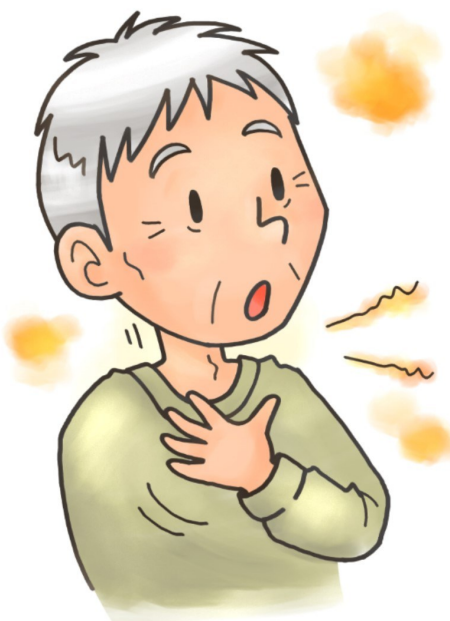
ると、元氣が減ってしまうからです。これは、養生訓よりさらに古い古人の説だそうです。

体の正常な機能の一部としてたんが作られたのだから、過度に取り去ろうとするのはかえって体によくない行為だ、ということでしょう。

年をとると、どうしても

たんが出やすくなってしまう。そのため、自力でたんを出すこともあります。

自力での、排たんもかなり体力を使う動作です。そのため、1日2〜3度、1回20分程度にとどめたほうが良いとされています。何事も、ほどほどがいいのかもしれないね。



元気100倍 レシピ!



見た目も鮮やかな緑の豆ごはん

春から初夏にかけて多く出回るグリーンピースは、栄養豊かな野菜です。特に多く含まれるのが、食物繊維。グリーンピース一握りに含まれる食物繊維の量は、大盛りのサラダ1杯分程度に相当します。豆ごはんなら、主食を食べることで、不足しがちな食物繊維を補えます。

多くの豆類には、植物性タンパク質が含まれています。グリーンピースも豆類ですので、タンパク質を多く含んでいるうえ、動物性のタンパク質のように脂質を含みません。他にも、カリウムをはじめとするミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。



5月の賢者レシピ

グリーンピースごはん

食物繊維摂取の
理想は
1日24g以上

実際の摂取量は
15g程度、その
ため目標値は男
性20g、女性18g

美味しいグリーン
ピースのさやは
白色でなくみず
みずしい緑色

1 米、もち米は炊く30分前に洗ってザルに上げ、水気をきる

2 グリーンピースの半量を、塩少々を入れた熱湯で色よくゆで、塩小さじ1/2をまぶして皿に入れておく

3 炊飯器に米、もち米、酒を入れて普通の水加減まで水を加え、塩をまぶした生のグリーンピースをのせて普通に炊く

— 材料 4人分 —

米…1・1/2 合
もち米…1/2 合
グリーンピース
(さやをむいたもの)
…1カップ (100g)
酒…大さじ1
塩…適量

4 炊き上がったら塩ゆでしたグリーンピースを加えてざっくり混ぜる



できあがり!



祝儀・不祝儀袋は金額にふさわしい格のものを

とつよの 流儀

祝儀・不祝儀袋は、さまざまな種類が市販されています。渡す目的や金額によって、ふさわしい金封袋を選ぶ必要があります。

水引やのしが印刷されているシンプルな祝儀袋は、「子どものお祝い、新築、昇進、選別、内祝い、心づけ」などに使用します。「何度繰り返しても良いお祝い事やお礼」の場合、のしは結び目を何度でも簡単に結び直せる「花結び（蝶結び）」です。

結婚祝いも、5千円以内なら、水引とのしが印刷されたものを使います。ただし、水引は、「結び切り」か「あわじ結び」のものを使います。一度結びとほごきにくい結び方なので、「結婚が一生に一度きり」という願いが込められています。

金額に対する袋選びの目安は、次のようになります。金額が1〜2万円なら、紅白や金銀の水引がかかったもの。3〜5万円なら、水引に美しい飾りがあり、袋の和紙が上質なものの。5万円以上は、水引に鶴・亀などの装飾があらわれ、和紙に檀紙などの格の高いもの、サイズも大きめのものを選択します。

編集後記

春になり暖かい日もふえたなあなんて思っていたら急に寒くなったりして、なんだか体調のすぐれない人も多いみたいですね。低気圧が近づいて来たり、雨の降る前になると頭痛がするとか、この時期は体調管理が難しい時期なのかもしれません。かくいう私も、少し前まで花粉症にやられていました。私の場合はカゼとかで体調を崩すという事よりも食べ過ぎておなかが危機的状況を迎えることの方が多い気がします。先日ゴルフデンウィーク初日に家族で焼き肉を食べたのですが、ここまでは私もさすがに大人ですのでいつものペースで食べたら危険、腹八分目で箸をおこう、そう決めてその日は無事に過ごしたのですが、次の日ヨコハマに用事があって妻と二人で出かけたのですが私の楽しみは昼ごはん。どこで食べるか作戦会議を開き、前に一度行ったことのある食べ放題のお店に行ってみようという事に。食べ放題は私にとって非常に危険なワナだとはわかっているのですがいまは街にもぎわうのCM中。きつと入れないだろうとタカをくくって冷やかし半分で「入れますか？」と私、「ちようどお二人分ご用意できますよ!」と笑顔の店員さん。ホントに体調管理ってムズカシいですよね。

焼き肉をセーブした分、食べ放題でほんとうに食べ放題しちゃったんだな。



『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