

わたし日和

令和二年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。年末年始にやり切れなかった片づけにまだに振り回されている毎日をご過しています。年末に、ある友人に「片づけが全然進まなくてさ」と愚痴をこぼしたところ、友人がいいことを言ってくれました。いわく「昔はさ旧暦で生活してたんだから本当のお正月は旧正月なはずだから旧正月までに片づけられればいいんじゃないの?」と。それを聞いた私は目からウロコと言うのか「よし、それでいこう」と考えを切り替えたのでした。ところがどっこい、できない人と言うのはいつ

までたってもできないものです本当に。私本人は一生懸命片づけを進めているつもりでいるのですが部屋の景色が変わりません「デジャヴ?昨日も同じ景色を見たぞ」そんなこんなで旧正月も普通に過ぎて行ってしまうました。わかりました、もういいです。自分のペースで日々コツコツ片づけをすることに方針転換です、今度のお正月までには終わるといいかな、なんて思いつながら。

横浜まで来たのだからのんで帰ろうよと仲間に誘われイヤイヤながら(最近はお付き合いの甲斐あってお酒が前より飲めるようになってしまいました! いえイヤイヤなんですけどね)致し方なく、おつきあひしたのですがその時は中華街からほど近い、野毛周辺で飲んだのですが飲み屋のご主人に「中華街からも近いし新型ウィルス怖いですよねえ」なんて話をしたんですがお店の人は意外にも特に気にしていなかったみたいです。まあ、飲みに来たお客さん相手に「新型ウィルスが感染しないか心配で怖い」とはふつう言わないかもしれませんね。ただその時はまだ感染者も中国国内にほぼ限定されていて確認された感染者数も4~500人くらいだったと思いますが一月末の時点では

世界のあちこちで感染者が確認されだして7~8000人にまで増えているようです。これからどうなっていくのかわかりませんが政府が用意した飛行機で武漢から帰国した日本人の中にも感染が確認された人も数人いたようです。新型ウィルスの感染力がどのくらい強いのかと死亡率がどうだとかは今のところは公式に発表されていないみたいですがやはり心配ですね。個人的にはこの暖冬のせいでいつもの年より早目に花粉症の症状がはじまってしまい困っています。



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

乾燥肌を正しく保湿 冬のスキンケアの基本を確認しましょう

肌

の水分量が下がり、乾燥しがちなこの季節、肌トラブルなくすごせていますか。

理想的な肌とは、手で触ったときにペタッと張り付くくらい潤っている状態です。皮膚の最も外側には「角層」と呼ばれるバリアがあり、水分喪失、紫外線照射、外界からの雑菌の侵入などから肌を守っています。角層が潤いを保ってくれるから、肌は健康でいられるのです。

ところが空気が乾燥する冬は、角層のバリア機能が低下し、皮膚から水分がどんどん失われ、乾燥肌になってしまいがちです。肌が乾燥しているときは、クレンジングや洗顔で潤いを奪いすぎるのは避けましょう。乾燥して荒れた肌を隠すためにキッドタイプのファンデーションなどを分厚く塗ると、強いクレンジングを使いたくなり悪循環に陥ります。クレンジングは、洗い流すクリーム

清

タイプや白く乳化するジェルタイプのものが肌に優しくおすすめです。柔らかくな手つきで手早く肌になじませ、ぬるま湯ですすぎます。洗顔には、余分な成分が含まれていない固形せっけんを使うといいでしょう。卵を割らない程度の力で顔全体を洗い、脂が残っていないか指先で感触を確かめます。

潔になった肌に、化粧水で水分を与えるのは大切です。ただし、化粧水に高い保湿力は期待できません。肌の老化対策や保湿には、美容液が必須です。たっぷりの量の美容液で、しっかり保湿をします。効果が異なる美容液を2種類以上つける場合は、水っぽいものから順に使います。

冬でもUVケアは必要ですが、肌荒れしていると、日焼け止めや化粧下地も大きな負担にな

ります。普段の生活なら、化粧水で整えた後美容液でしっかり潤した肌に、紫外線を散らす効果のあるパウダーファンデーションかルースパウダーを塗れば十分です。日焼け止めを使う時は、紫外線吸収剤不使用など、刺激が強すぎないものを選びましょう。

湿度が低く空気が乾燥していると、肌だけでなく、鼻やのどの粘膜も乾燥します。肌はもちろん、風邪やインフルエンザ対策としても、加湿器の使用がおすすめです。加湿器はこまめに掃除し、カビなどを発生させないようにしてください。外出時にはマスクや手袋などを用い、保湿剤をこまめに塗ることで手荒れや肌荒れを防止できます。



お財布も、ちょっと贅沢

病気やケガの治療費は？
海外旅行傷害保険

海外旅行に出かける時、医療費に関する保険をどうしていますか。クレジットカードに保険が付帯しているのが安心、と思っているかもしれませんが、アメリカに出かける場合、少々注意が必要です。

公的医療保険制度がある日本では、診療報酬は公定価格であり一律です。しかも患者の自己負担は最大3割、高額医療費制度による自己負担金の上限などが定められています。そのため、医療費は多くて月額十数万円のことがほとんどです。

しかし、自由診療のアメリ力では、医療費は病院が決めます。街中で倒れ救急搬送、手術、入院、といった措置を受けると、2〜3千万円の治療費がかかることもあります。クレジットカードの限度額が数百万円のた

め、追加で保険に加入しておいたほうが安心です。

ヨーロッパは、日本と同様に公的医療保険制度のある国がほとんどなので、アメリカほど高額の治療費を請求される心配はありません。通常は、カードの付帯保険で十分でしょう。

アジアの医療事情は国によりさまざまです。軽い病気なら、物価が日本より安いこともあり、法外な金額にはなりません。ただし、高度な治療技術がない国で、重い病気やケガを負うと、他国にヘリや飛行機で搬送され思わぬ金額となることもあります。渡航先の医療レベルや自分の体調に合わせ、必要な保険金額を検討しておきましょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【居室のあり方】

快適な部屋になるよう工夫し精神状態良好に

養生訓 巻第五

つねに居る処は、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱（いんうつ）にしてくらき処に、常に居るべからず、気をふさぐ。又かがやき過たる陽明の処も、つねに居ては精神をうばふ。陰陽の中になかひ、明暗相半（ななかば）すべし。甚（はなはだ）明るければ簾（すだれ）をおろし、くらければ簾をかかぐべし。

いつもいる部屋は、南向きで戸に近く、明るいところが良いです。陰鬱で暗い場所にいつもいては、いけ

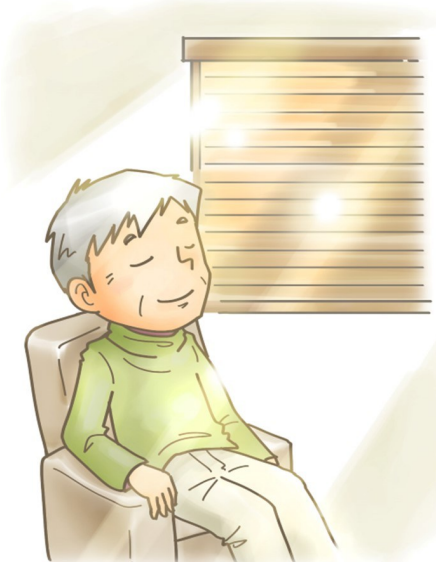
ません。それでは気をふさいでしまいます。

また、明る過ぎるところも、いつもいると気持ちが悪く落ち着きません。陰陽のほどに適い、明暗があい半ばしたところが良い場所です。

そんな場所にするためには、明るすぎる時にはすだれを下ろし、暗い時にはすだれを上げるようにし

ましょう。

いつも過ごす居室は、精神状態を含め全身の健康に大きな影響を与えます。ここでは主に明るさについて検討されていますが、それ以外の要素も大切です。温度、湿度、整理整頓、掃除、インテリアなど、すべて健康に影響を与えています。心地よい部屋へと整えていきましょう。



元気100倍 レシピ!



ソーセージと一緒に食べたいキャベツの漬物

ザワークラウトは、ドイツ料理に欠かせないキャベツの漬物。食物繊維と発酵食品効果で美肌につながります。酸味は、発酵で生じた乳酸で、酢の味ではありません。できあがりにさわやかな発酵臭がすれば成功、不快な臭いなら失敗です。スパイスを最初から入れて漬け込むと臭いが分かりにくくなるので、後から加えるのがおすすめです。キャベツを洗いすぎると酵素が流れて発酵しにくいので、洗いすぎないようにしましょう。3日経っても水分が出てこない場合は、塩水を大さじ1ずつ加えて様子をみます。保存容器に入れ、冷蔵庫で2週間程度保存できます。



2月の賢者レシピ

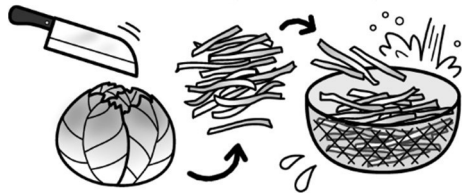
ザワークラウト (Sauerkraut)

ザワークラウト
にはキャベツの
豊富なビタミンC
が含まれる

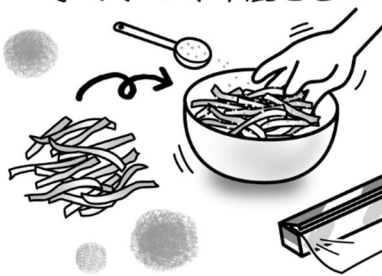
植物性乳酸菌
は、腸内環境を
整えるのに
役立つ

ドイツではソー
セージ、肉、魚な
どのつけ合わせ
によく使われる

- 1** キャベツは粗くせん切りにし、水ですつと洗い水切りする



- 2** ボウルにキャベツを入れ、塩が全体にまわるよう手ですっくり混ぜる



- 3** キャベツの表面にラップを平らにかぶせ、その上に一回り小さいボウルに水を張って重石としてのせ、常温で3日置く



- 4** 水分が出て色が変わり酸味が出たら重石を外し、キャラウェイシード、ローリエを入れ混ぜ合わせる

— 材 料 —

キャベツ…1/4個
塩…大さじ1
(キャベツの2%程度が目安)
キャラウェイシード…小さじ1/4
(クミンやクローブで代用可)
ローリエ…1枚



入園・入学のお祝いとお返し

入学祝いは、基本的に親族間の内祝いとされ、お付き合いの程度にもよりますが、家族や近い親族で行われるものです。

親族などへお祝いを贈る場合は、同じ物がダブってしまうよう、親に希望の品を聞いてもよいでしょう。入園や小学校入学では、文房具や本などを贈ることが多いようです。

図書や文具のギフトカードも喜ばれるお祝いの品です。学習机など高額なものを購入する際の補助として、現金を贈るのも喜ばれます。

お祝いを贈るタイミングは、入園・入学の1カ月前から当日。紅白蝶結びの水引で、のしつきにします。表書きは、「御祝」や「御入学祝」などとしします。

入園・入学のお返しは、不要とされています。ただし、現在は半額く三分の一程度の品を、「内祝」の表書きで贈ることが多くなっているようです。



編集後記

本屋さんで気になる本を購入しました。一冊は「腸の教科書」みたいなタイトルの本で内容は腸を整えるとてもいいことがあるよ、といった本でそれはそれでためになる本でした。次にいま読んでるのが「月曜断食」と言う本です。この2冊の本を読んで気が付いたことがありました。それは「私はいつも食べ過ぎている！」ということでした。(今さら?)月曜断食と言う本ではそのタイトル通り、月曜日に胃腸を休ませる意味で朝昼晩も水を飲んで過ごすみたいな提案をしているのですが、忘年会とお正月と新年会で私の胃腸もかなり疲労困憊している事だろうと思ひあたり、お試しで月曜に1日、食べずに過ごしてみたところ案外つらさを感じることなく過ごせました。ただ夜はさすがに空腹に襲われることだろうと警戒して9時過ぎに寝てしまいました。夜は夜で空腹で目を覚ましたりするのかな、とか想像しましたが朝までしっかり寝れましたし朝食前もいつも通りの軽い空腹感を感じていたくらい。火曜から金曜は朝はヨーグルトと果物、昼と夜はご飯抜きのおかずだけ、土日は好きなものを食べていいというのが月曜断食の1週間のあらましです。今のところ調子がいいとは言いませんが悪くはないです。お正月に増量してしまった体も少し元に戻りつつある感じなので何週間か続けてみようかと思っています。

『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



太ったりやせたりで忙しいな!