

こころの贅沢だより

わたし日和

令和二年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年も早いもので残すは11月と12月だけとなりましたね。今年はほんとうに新型コロナウイルスのせいでたくさんの人が、と言うよりもほぼすべての人が大きな影響を受けましたよね。世界的なイベントであるオリンピックでさえ延期と言う事態になりました。

今はどこへ行くのにもマスクは必需品となりましたね、先日、久しぶりに電車（相鉄線）に乗ったところ、乗客の人のマスク着用率がほぼ100%でビックリしました。私もたま（ふだんはよくマスクを忘れてしまうのですが）マスクを持ってきていてほんと胸をなでおろしました。私などはうっかり忘れてしまいがちなマスクですが今やマスクなしで

は入れてもらえないお店や公共施設も結構あると聞きますし、この前行った

海老名の図書館も手の消毒と最新式？モニターによる検温とマスク着用の確認の関所が入口に設けてありました。

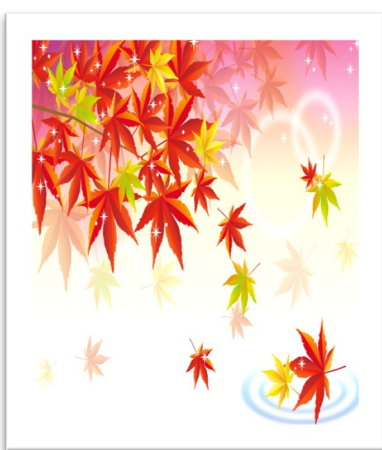
コロナの前から一部の人（主に若い人？）の中には常時マスクをしているような人もいたと思いますがコロナ後は公の場所ではマスク着用が普通になるのかもしれないですね。個人的にはやはり暑苦しくて、なかなか慣れないのですが・・・。

テレビや新聞ではコロナ前とコロナ後とで世の中は大きく変わっていくんだと言われていますよね。今年の4月

5月頃には日本でも緊急事態宣言が出されてテレワークと言う働き方やネット授業が急激に拡がりました。パンデミックと呼ばれる感染症の世界的な流行が起きるたび世界は劇的に変化してきたそうです。歴史の教科書などで聞いたことのある天然痘やペスト、コレラ、スペイン風邪などはそれぞれ多くの死者を出しましたが歴史的な側面からみるとその後の世界に新しい時代をもたらすキッカケとなってきたようです。14世紀にヨーロッパで流行ったペストはそれまで神に対して敬けんだった人々が多く犠牲になりました。そうすると「神様なんていないのでは？」

「どうせ死ぬなら好き勝手に」とそれまでの価値観を大きく変えるキッカケとなり中世ヨーロッパで花開くルネッサンス文化へと繋がっていきます。また経済面でも当時の

ヨーロッパの農村は共同体でみんな働いて年貢を納め、残りをみんなで分け合って暮らしていましたがペストによる大量死で労働力不足が深刻になりました。そこで領主は農民の労働意欲をあげるためにそれぞれに土地を貸し出します。すると農民たちは、麦を植えるか、豆を植えるか、羊を飼うかと、自分で考え行動し、その成果も失敗も自身が受け入れます。これが資本主義、自由経済の始まりと言われています。これは朝日新聞に載っていた一例ですが今回の新型コロナウイルスの「コロナ後」はどうなっていくのでしょうか？暮らしやすい明るい社会に近づくといいですね。



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

しっかりと予防とケアで手に入れる くすみ知らずの肌

な

なんとなく肌色が悪い、周りの人から「疲れてる?」なんて声をかけられてしまう。もしかしたらその原因は、「肌のくすみ」かもしれません。

これからの季節、乾燥が進むとともに、肌はくすみやすくなっていきます。くすみの原因は、乾燥だけではありません。血行不良、貧血、洗顔が不十分で化粧品の色素が沈着している、などもくすみを引き起こします。

思い当たる原因があれば、ぜひ早めに対処してください。くすみをそのまま放っておくと肌の老化が進行し、さらにくすむ悪循環に陥ってしまいます。

<

くすみを予防し、肌の調子をよくするには、顔に汚れを溜めないことが基本です。クレンジングや洗顔が不十分だと、古い角質が肌に残ってしまいます。古い角質は、死んだ細胞の塊でグレーがかっているため、肌を暗く見せ

てしまいくすみにつながります。

メイクや汚れを、しっかりと落とすことはとても大切ですが、「シンシン」して落とすのは肌への負担が大きく逆効果。クレンジングは優しくなできるようにメイクになじませ、ぬるま湯で流します。

洗顔料で顔を洗う時は、顔全体をぬるま湯で濡らしてから、よく泡立てた洗顔料の泡で包み込むように洗います。朝晩洗顔料を使ったほうが良いか、朝はぬるま湯だけでいいか、などは人によって違います。どちらが自分の肌に合っているか、確認してみてください。

肌

を乾燥させないことも大切です。肌が乾燥すると、肌の再生機能が低下し、古い角質が肌に残り、透明感が失われていきます。乾燥しすぎないよう、部屋

の湿度にも気をつけてください。

冷え性や貧血気味の人は、血行が悪いためくすみ気味になることもあります。適度な運動をし、緑茶、「ココア」などポリフェノールを多く含む温かい飲み物、ビタミンEなどを摂取しましょう。

「蒸しタオル」と、濡らしてからしばらく冷蔵庫で冷やした「冷やしタオル」で交互にパックするのも血行改善に役立ちます。蒸しタオルを3分顔に乗せ、その後冷やしタオルを3分乗せてみてください。

美肌の基本は、汚れを落とし、潤いを与え、保湿すること。自分の肌を見つめながら試行錯誤してみましょ。合言葉は、「くすんでなんかいいられない」です。



お財布も、ちょっと贅沢

こうすれば効率的！
野菜の栄養をしっかりと摂る

免疫力をしっかりとアップさせるためにも、積極的に摂りたい野菜。できるだけ多くの栄養素を摂取できるように、保存法や調理法も工夫したいものです。

たとえば、ゆで野菜より、スープなどの煮込み料理や鍋料理にして汁までいただくほうが、多くの栄養を摂取できます。煮汁の中には、野菜の水溶性ビタミン、ミネラルや水溶性食物繊維といった水に溶ける栄養素が含まれているからです。

調理法や保存法でも、栄養価は異なってきます。トマトを保存するとき、ヘタを下にするか、上にするか、といったごく簡単なことで、鮮度の保たれ方が変わることもあります。

トマトの水分は、ヘタの部分から蒸発するので、ヘタがしおれているのは鮮度が低下しているサインで

す。トマト同士くっつくとか傷みやよくなりやすい。鮮度を保つためにヘタを下にし、間隔をとって保存しましょう。トマトのリコピンは油に溶けやすいため、オリーブオイルと一緒に食べるのがおすすめです。

リンゴから出るエチレングスは、他の果物や野菜の成長や追熟を促します。ですから、固いキウイやアボカドなど、早く熟れさせたいなら一緒に置いてOK。

また、じゃがいもに対しては、発芽を抑え、鮮度を保つ役割を果たします。じゃがいもや追熟させたい果物は、リンゴと一緒にポリ袋に入れて保存してみてください。ただし、その他の野菜や果物と一緒に

に置くと、腐りやすくなるので注意が必要です。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

養生は自分の内側から

現代医学では、細菌やウイルス、環境からの侵入が病気の原因と考えます。

これに対し、江戸時代の健康本「養生訓」の著者・貝原益軒は、心や体のバランスといった内的な要因の乱れを取り除くことが、養生の基本と考えました。

養生の道の基本は、内欲を我慢することです。自分の内側にある欲のうち、特に我慢すべきなのは、次のようなものです。

飲食は適量にして、過食にならないようにすること。内臓を傷つけたり、病気の原因となるような食物は避けて食べないよう

にしましょう。

過度な睡眠をとったり、長時間座り続けることもよくありません。とくに食後は、数百歩歩くようにします。食後に長時間座ったままだったり、眠ってしまったらしないように。

食べたものを消化しきる前に早く床について寝てしまうと、体の中で停滞が起こって病気になるったり、元気が出てこず弱くなってしまいます。

このような、養生の基本

をしっかりと守っていれば、元気が強くなり、外邪に侵されることはありません。内欲をつつしまずに、元気が弱ければ、外邪に負けてしまい、病気になる天寿を全うできなくなるかもしれません。

いつも心を穏やかに、静けさをもって騒がしくないことも大切です。憂いや苦しみを避け、心の平穏を保ってください。



元気100倍 レシピ!



秋の味覚さつまいもとリンゴの簡単サラダ

さつまいもは、タンパク質と脂質以外のほとんどの栄養素を含むため、準完全食品ともいわれています。疲労回復や老化防止、コレステロール低下、便秘解消など、様々な効果が期待できるのも嬉しいポイント。

太りそう、と敬遠する人もいますが、実はカロリーはお米の1/3くらいなので、ダイエットにも積極的に活用して欲しい食材です。固いものが新鮮で、日光に当てると甘みが増します。さつまいもは寒さに弱いので、新聞紙に包み、野菜室か室内の冷暗所で保存してください。



11月の賢者レシピ

さつまいものスイートサラダ

さつまいもに
含まれる
ビタミンCは加熱
しても壊れにくい

ナトリウム(塩分)
を排泄する
カリウムを
豊富に含む

抗酸化作用があ
り、体内の活性
酸素を減らすビ
タミンEも含む

- ① さつまいもはせん切りにし、
水にさらしてから熱湯で
サッとゆで水けをきって冷ます



- ② 皮つきのまま干切りにしたりんと、
<A>、らっきょうを①に加え和える



材料(2人分)

さつまいも…1本
りんご…1/2個
塩…少々

<A>

ヨーグルト…70g
マヨネーズ…大さじ1
塩・コショウ…少々

らっきょうの甘酢漬け
(みじん切り)…大さじ2
好みのハーブ…適量

- ③ 器に盛りつけ
ハーブを飾る





もう一度見直したい 友人とのお付き合いマナー

とつとの 流儀

長い付き合いの友人も、「親しき仲にも礼儀あり」。「友達なんだからこれぐらいのことは許される」という甘えや「これぐらいしてくれるのが当然」などというもたれかかりは慎むべきです。そんな間違った思い込みが、時には深刻なトラブルの原因になることもあります。ちょっとした気遣いで、大人の友情を無理なく長続きさせていきましょう。

【やっちゃいけないNG行為集】

◆遅刻やドタキャンの常習犯

事情があり、遅刻やドタキャンをすることは誰でもあります。でも、毎回待ち合わせに遅れてきたり、悪びれずにドタキャンを繰り返す人は、信頼度が下がってしまいます。

◆年齢にこだわりすぎる

大人なら世代の違う友人もできてきます。「〇〇はまだ若いから」「私おばさんだし」など年齢にこだわってばかりでは、相手も気がつかって楽しく会話できません。

◆押しつけがましいアドバイスをする

◆度の過ぎた愚痴や悪口を話し続ける

◆厚かましい、高慢、尊大といった態度

編集後記

ほんの少し前まで夏気分で半そで短パンと言う姿で過ごせていたと思うのですが季節はもう秋、と言うか初冬ですね。今年の冬は長くて寒いと言います。が季節が巡る早さにはいつもおどろきます。

さてスポーツの秋、みなさんは何か運動していますか？私は9月末に腰がものすごく痛くなってしまう針治療やマッサージを受けたりしても改善されず「そんな年になってしまったのか！」とひそかに危機を感じていました。趣味のジョギングを再開したばかりで以前であれば多少体調が悪い時でもジョギングをすると体の循環がよくなるせいか首や肩のこり、腰痛なども走った後は良くなりました。ですが今回の腰痛はひどくなるばかり。「あー年のせいなのかなあ」なんて少しあきらめモードになりそうでしたが思い立ってストレッチをゆっくり時間をかけて呼吸に意識を集中しながらやってみたところスゴイ良くなり自分でもびっくり。劇的に！と言う言い過ぎですが固く縮んでいた腰回りのスジがストレッチでゆっくり伸ばされたことで血流がよくなってスジに柔軟性が戻ってきたような気がします。車の乗り降りもままならないほどでしたが3〜4日のストレッチで今は通常運転です。体は大事にしましょうね。

『おかげさまで56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



オイラもいつも伸び
をしてるからね腰痛
も肩こりもないぜ！