

わたし日和

令和三年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

だいぶ秋らしい日が増えてきました、過ごしやすくよい季節ですね。コロナによる緊急事態宣言も9月末で終了となり、今後は落ち着いた秋を過ごせるようになるのでしょうか。楽しみでもあり、心配でもあり。。。

スポーツの秋(?)という事にかこつけて、9月の土日に関役のお坊さんが主催する「山登り&滝行ツアー」なるものに参加してみました。なにをするツアーなのかというと、早朝に集合してお坊さんと一緒に山を登り、頂上にあるお寺に一泊して次の日、山を下りて近くの滝にて滝行をし、お昼を食べて解散という予定のツアーです。この山は山梨県の七面山という山でたぶん古くからお坊さんなど

が修行をするときにこの山で修業をしたという由緒正しい(?)山のようでした。たぶんと言つのはまだきちんと調べていないので正確なところはわからないのですが、そのお寺のお坊さんが言うのには戦国時代、甲斐の武田信玄公がお寺のふもとまで攻めに来た時に真っ白に光る矢が飛んできて信玄公の幽霊に命中し、武田軍はそれがもていったん撤退し信玄公はその時の傷がもとで一年後に亡くなったという話でした。本当なのかどうかはちょっとわかりませんが何となく霊験あらたか、という感じはしますね。実は私、昔からお坊さんの修行などに関心があ

り機会があれば体験してみたいなと思ってたんです。子供のころに見たアニメ、一休さんの影響かもしれません。

ツアーは早朝5時に山梨の久遠寺に集合してお寺の朝のお勤めに参加したあと隣の山、七面山に車で移動、7時くらいから登山開始となりました。いろんな人、若い人もいればそうでない人もいて、ペースはゆっくり6時間くらいかけて頂上に着きました。

頂上には敬慎院というお寺があり竜神様の化身である七面大明神(たぶん)様が祭られています。私たちが登った日はうつつすらと霧雨が降っていたのですがお寺につき荷解きなどをしていうちに本降りのお雨に変わりました。ありがたいことにお風呂に入ることができて(石鹸は使えませんが)体を温めることができました。夕飯は精進料理と聞いていたので質素な晩御飯を想像していたのですが味付けはしっかり目で疲れた体にちょうど美味しく、ご飯はおかわり自由でした!しかもお供え物のお神酒をおさがりで頂くこともできました。お寺の夜はすることが何もありません、消灯は22時と決められていましたがその前に寝てしまいました。次の日には下山して滝に打たれる予定だったのですが前日から雨のためには危険な水量ということで滝行は残念ながら中止となってしまうましたが山登り修業は宿坊に泊まったり、非日常を味わえて、楽しく貴重な体験となりました。



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

ハッピーになるための5つの方法。
ひとつでも試してみませんか？

ネ

ガティブな気持ちが起こってきたら、どうしていますか？よくよくいつまでも考えていては、そんな時間があったくないもの。さっさと気持ちを切り替えてハッピーになりましょう。簡単にできる、おすすめの方法を紹介します。

ま

まず、声に出して自分をほめてみます。いつかしなければと思っていて用事を片づけた、イラッときたけど怒らず我慢したなど、小さなことで構いません。「私、よくがんばった」と自分に言うのです。自分のいいところを探すことにもつながり、自己肯定感を高められます。同様に、自分だけでなく、まわりの人をほめるのもおすすめです。ほめることで自分も気持ちよくなり、人間関係がよくなるはず。こちらにも、ちょっとしたことでOKです。ヘットの写真を見せてもらったら、「かわいい猫ちゃん

自

すね」、相手が髪型を変えたなら、「髪型がとても似合っていますね」など。

分に「ほっぴをあげるのもおすすめです。好物を食べる、ほしいと思っていたものを買う、だらだら昼寝するなどでもいいでしょう。自分を甘やかしましょう。ごほうびとして、自分だけの時間を過ごすのでも。たとえば、寝る前の1時間は何もしないなど。仕事や家事は終わらせ、自分がしたいことをしたいようにする時間を「ごほうびにするのです。音楽を聴いたり、映画を見たり、本を読んだりしてみませんか。

1

日1個、ものを捨てるというのも、ハッピーになる方法のひとつ。使っていない道具、しばらく着ていない洋服、買ったものの食べない食材など。思い切って捨てれば心がスッキリ軽くなります。すると、よい気が入ってきますくなるはずです。

が

んばりすぎないことも幸せのために必要なでしょう。ピカピカにキッチンを拭いてから寝よう、決めた仕事は最後まで終わらせようなど、がんばりすぎていませんか。ときには逃げて、明日に回してしまいましょう。

最

後に、いつもと違う道を通るのも試してみたいこと。買い物に行くとき、ちょっと遠回りしてみる、駅までの道を変えてみるなど。頭の中がリフレッシュする上、新しい発見があるかもしれません。好奇心も刺激します。

まずは意識して、これらの方法を実践してみませんか。自然とものごとをハッピーに考えるくせがつくはず。



お財布もちょっと贅沢

冷凍コンテナごはん

時間がないとき、疲れて料理する元気がないときなど、惣菜や弁当を買って済ますという人も多いでしょう。市販の惣菜や弁当はどうしても栄養が偏りがちなうえ、割高になってしまいます。そこで、時短料理研究家の「ろこ」さんが考案した「冷凍コンテナごはん」がおすすめです。

冷凍コンテナごはんは、名前のとおり、容器に材料を入れ、冷凍庫で凍らせたもの。手作りの冷凍食品というイメージです。冷凍食品と同様、食べるときはそのままレンジで温めるだけと手軽です。魅力は簡単で便利だけでなく、味もアップすること。冷凍することで食材の繊維が壊れ、味がよくしみ込むのだとか。

作り方はシンプルです。まず冷凍も電子レンジ加熱もできるコンテナ（フタつきの保存容器）を用意。あとは



切った食材や調味料を入れ、フタをして凍らせます。たとえば、スパゲティナポリタンなら、パスタを半分に折って水とオリーブ油を加え、なじませます。切った玉ネギやピーマン、ソーセージをのせ、ケチャップや砂糖、コンソメスープの素、バターを加えます。この状態で冷凍。食べるときはレンジで加熱し、全体を混ぜ合わせましょう。同様に、焼きそばや焼うどん、ブルコギ、カレーなども作れます。冷凍庫にコンテナがあれば、「つついっ外食」といったことが少なくなり、食費節約につながるでしょう。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

お酒はほどほどに

酒は天の美禄なり。少しのめば陽気を助け、血氣をやはらげ、食氣をめぐらし、愁を去り、興を発して、甚人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過たる物なし。
（養生訓巻第四の四十四）

「酒は天の美禄と言われ、少し飲めば陽気になるし、血行もよくなる。食欲もわいて、心配ことを忘れ、やる気を起こしてくれる。人にとってとても有益なものだ。ただ、酒をたくさん飲むと、人を害する」と訳されます。この中の「美禄」は「よい給与」という意味で、酒をほめて表

す呼び名です。

酒好きの人なら、納得できる内容でしょう。酒は楽しい気分させてくれますし、料理をよりおいしくしてくれます。飲みすぎて失敗したという経験があれば、「酒が人を害する」にもうなづけるはずです。

では、適量の酒とはどのくらいでしょう。厚生労働省によると、「節度ある適

度な飲酒量」は、純アルコールで1日約20g。飲み物に換算すると、ビール500ml、日本酒1合、ウイスキー60ml、焼酎（25度）100ml、ワイン200ml、チューハイ（7%）350mlです。これらは男性に当てはまる量で、女性には男性の半分から3分の1くらいに抑えておくほうがよいようです。



元気100倍 レシピ!



パンにもごはんにも合う、簡単クリーム煮

「サーモンピンク」という色名があるように、鮭はピンク色をしています。分類的には白身魚。「秋鮭」とも呼ばれる「白鮭」という品種は9～11月に旬を迎え、おいしくなります。栄養的には、鮭に含まれる「アスタキサンチン」という色素成分に抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑えてくれます。鮭はアンチエイジングに効果的と言えるでしょう。また、貧血を予防するビタミンB12、カルシウムの吸収を高めて丈夫な骨を作るビタミンD、脳や神経の発達を促すDHA、血液をサラサラにするEPAなどが豊富です。



9月の賢者レシピ

鮭の洋風クリーム煮

アスタキサンチンが活性酸素から体を守る

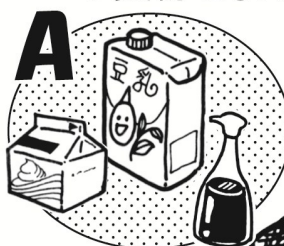
必須脂肪酸のDHAやEPAが含まれる

ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける

・材 料・(2人分)

生鮭……………2切れ
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
バター……………小さじ1
(A)
豆乳……………1/2カップ
生クリーム……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1

1 鮭は塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶす。



2 フライパンにバターを溶かし、鮭を入れて両面を焼き、Aを加える。



3 沸騰したら弱火で4～5分煮る。

出来上がり!!



ごはんにもパンにも合います!





まわりへの気遣い、できていますか？ 「温泉を楽しむときのマナー」

とつさの 流儀

● 体を洗ってから湯船に浸かる

汗をかいていないし汚れていないからと、体を洗わずに湯船につかるのはNG。石けんで体や髪を洗ってから入るのが基本ルール。

● 長い髪はまとめる

洗っていても、髪の毛が湯船に浸かるのは見苦しいもの。ゴムで結ぶ、シャワーキャップをかぶるなど、湯に浸からないように。

● タオルは湯船に入れない

きれいに洗ったつもりでも、タオルに汚れや皮脂などがついていることもあります。タオルは湯につけないようにしましょう。新品のタオルでも不快に感じる人がいます。

● スマホやカメラを持ち込まない

写真が撮れる機器を温泉に持ち込むと誤解を招くこともあります。露天風呂の絶景を写真におさめたいからなどの理由でもNG。

● 洗濯をしない

共同の浴室や洗面所などで洗濯するのはマナー違反。まわりに不快に思われる上、混雑しているときなどは、次の人に場所を譲らなければならないので迷惑です。

編集後記

コロナによる緊急事態宣言は10月に入り解除されました。お客さんの中には飲食店の方、飲食店で働いている方がたくさんいらっしゃるのので解除はホントに待ちに待っていました。お店で食べるおいしい料理やおいしいお酒も楽しみます。ただやっぱり少し心配なのはコロナの今後の状況ですね。インフルエンザウィルスと同じように考えるのは正しくないのかもしれませんが、これから冬になって空気が乾燥してくればウィルスの活動がより活発になって感染しやすい状況が増えるような気がします。ただ、今までと違うのはたくさんの方がコロナワクチンを接種済みだという事でしょいか。またワクチンとは別にコロナウィルス用の治療薬も開発中とのことですので、もしこの治療薬が完成して比較的簡単に手に入れられるようになれば状況はだいぶ変わる気がします。私も微力ながら何か社会に貢献できないものかと考えてコロナワクチンの治療に参加しようと思いつき、ネットで治療参加の登録をしました。が時期が遅かったのでしょうか国産ワクチンの実験台になるつもりで登録したのに来るのは中年メタボの人向けの薬？やらアプリやらの実験募集のお知らせばかり。なんでやねんっ！

『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



君のメタボはもう
手遅れナリ！