わたし日和

こころの贅沢だより

令和四年一月号(年末編)

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。いよいよ２０２１年も「年の瀬」となりましたね。この時期は道路も渋滞しがちで、通いなれた道でも「この時期に?」という年末ドンピシャなタイミングで工事中になっていたりして、そんな変なタイミングで年末を感じてしまいます。昨年に引き続き、今年２０２１年もコロナ、コロナの一年だったような気がしています。ただ個人的には昨年コロナのせいで外出を自粛気味に過ごしていた反動が来たのか今年はお伊勢参りに行ったり、山に修行に行き、宿坊に泊まったり、その他小さなイベントをちまちまと、あっバーベキューでマツタケを焼いて食べたりもしたのでした！　とまあ、とても小さな幸せですが親しい人たちと幸せな時間を過ごすことができた一年でもありました。

新年を迎えるにあたって、来年やりたいことって何かあるかなぁと思いを巡らせると、わたしは字が汚いのでペン習字なんて始めたいかなぁとか、まあ小さなことがいくつか思い浮かぶのですが忘れていました大事なことを！

実は今も大きな声では言えないので小さな声で言いますが朝活でダイエットを継続中なんです！　ここ数年、年始に今年の目標体重を決めてかかるのですがその目標を達成した試しがありません！ここは自信を持って言えるのですがだいたい増量、良くても現状維持レベル。そして年末になると決まって「いや、今のところ健康っぽいし、おいしくご飯が食べられてるんだから幸せ幸せ。」と、幸せに生きているんだから太ってたっていいじゃないか戦法でうまいことやり過ごしてきたのです。いや、いいんですよ別に、私が太っていたって痩せていたって誰もそんなことは気にしてないのはわかっているんですが何と言うのでしょうか、毎年毎年、年始に掲げた目標体重をそのまま次の年も同じ数字目標を掲げるというのが、くやしいじゃありませんか。そしてこのコロナでマラソン大会が中止になり、趣味にしようとしていたジョギングも目標を失い、残されたものと言えば私の底なしの食欲のみ。百貫デブまっしぐらとなるはずだった私にダイエットの神がふと、降りてきたのです。そして今、朝活でジョギングを2～3ヵ月続けている最中で目標体重まであとだいたい2キロ程となりましたが・・・。あ、あれやっぱり年内に間に合わないのかも！

こころの贅沢コラム

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

口臭予防や唾液の分泌促進に効果的「大さじ1杯の昆布水」を毎日の習慣に

マスク生活が長引き、口臭が気になるようになったという人も少なくないでしょう。歳を重ねるにつれて口腔内の機能が低くなり、唾液の分泌が少なくなります。結果、口臭の原因になることがあります。また、唾液が少なくなると、味覚障害を起こすことも。胃腸内に悪い影響を与えることもあります。そこでおすすめなのが、昆布水です。実際に高齢者施設でも行われている方法で、昆布水を口に含むことで、唾液の分泌をスムーズにします。

もそも昆布にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。とくに豊富なのは「フコイダン」と呼ばれる水溶性の食物繊維。昆布をネバネバさせる成分で、腸を調える、肌をきれいにする、コレステロールを抑える、がんを予防するなどの効果が期待できます。

それでは、昆布水の作り方から。使う昆布は真昆布や羅臼昆布、利尻昆布、日高昆布など、「だし用」とされているもの。おでんなどに使う煮物用昆布は適しません。昆布についたホコリや汚れをキッチンペーパーで拭きとり、ボトルはきれいに洗っておきましょう。水1カップに対して昆布2gを用意し、ボトルに入れます。あとは冷蔵庫に入れてひと晩おくだけ。冷蔵庫で3日～1週間程度保存できます。

して、昆布水大さじ1杯を口に含み、舌の上で転がすようにします。そのあと、飲み込んでも飲み込まずに吐き出してもOK。毎日1回、行いましょう。

昆布水は料理に使うこともでき、うまみがアップして、減塩につながります。おすすめは昆布水漬け卵。8分くらいゆでた卵の殻をとり、ポリ袋に昆布水4分の1カップと塩少々を入れ、卵を加えて冷蔵庫でひと晩漬けます。薄味なのにうま味たっぷりの味玉になります。また、野菜のおひたしに昆布水を使うのもOKです。昆布水と塩を混ぜて、ほうれん草や小松菜など、ゆでた野菜にかけるだけ。素材の味が引き立つ副菜になります。さらに、煮物にも昆布水を使ってみましょう。カボチャを昆布水と塩少々で煮れば、うまみがしっかりしみたカボチャの煮物になります。

昆布水に使った昆布は捨てずに利用できます。細切りにして佃煮にすれば、ご飯のお供になりますし、大豆と一緒に煮るのもおすすめです。

お財布も、ちょっと贅沢

フライパンパスタ

パスタと言えば、深鍋でめんをゆでて、それとは別にフライパンでソースを作るというのが基本です。しかし、「フライパンパスタ」は名前のとおり、フライパンひとつで作るというもの。パスタ用に大量の湯を沸かす必要がないので光熱費を節約でき、洗いものも少なくなるため手間もカットできるという、新定番のパスタです。

シンプルなトマトソースのパスタの作り方を紹介しましょう。フライパンにオリーブ油大さじ2、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけます。ニンニクの香りがしてきたら400gのトマト缶の半量、水1カップ半、塩小さじ1を加えます。

スパゲッティ160gを半分に折って加え、強火にしてほぐしたら、全体がソースに浸かるようにします。煮たったらフタをし中火で煮ます。スパゲッティの袋の表示の1分前になったら残りのトマト缶を加え、1～2分煮詰めればOK。火を止めたら、オリーブオイル大さじ1を加えてからめます。

ポイントはトマト缶を2回に分けて加えること。一度に全量入れてしまうとパスタがやわらかくなってくれません。あとは、野菜やキノコを入れたり、肉や魚を加えたりとアレンジしてもいいでしょう。

フライパンの大きさや材質によって水分の蒸発量が変わるので、時間は目安と考えて、様子を見ながら調整してください。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

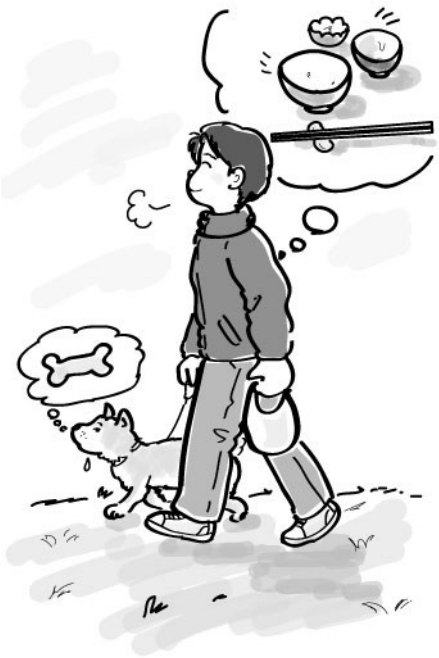
動いて気をめぐらす

養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚だ養生に害あり。

（養生訓　巻第一）

こう訳します。「養生の方法は努めるべきことをよく努め、体を動かし、気をめぐらすのがよい。努めるべきことをしないで寝ることを好み、体を休めて怠けて動かないのは養生に害がある」。そして、長い時間座ったままで体を動かさないことや、眠りすぎることもよくないと続きます。とくに食後はすぐに眠らないようにし、数百歩歩いて食べたものを消化させるのがよい。体を動かさないと元気にはなれないし、食べ物の気が滞って病気になるとまで指摘しています。

食後のウォーキングは食べたもののカロリーを消費し、血糖値を下げる効果が期待できます。食後1時間以内を目安に10分程度歩くのがおすすめです。食後に激しい運動をすると消化を妨げるので、散歩程度で十分。とくに昼食後は眠気に襲われがちですが、歩くことで頭がリフレッシュされ、眠気を起こさせません。また、食後のデザートが食べたくなる欲求も抑えられます。



カリフラワーはカリウムやビタミンCがたっぷり

カリフラワーは白く、緑の野菜にくらべて栄養価が低いイメージがありますが、実は体に不可欠な成分が豊富に含まる健康食材です。なかでも、ナトリウムの排出を促すカリウムがたっぷり。高血圧が気になる人にとくにおすすめです。ビタミンＣが豊富な点も魅力で、疲労回復や美肌作り、免疫力アップに効果があります。鉄や食物繊維が豊富な点も見逃せません。似た野菜にブロッコリーがありますね。ビタミン Ｃ はブロッコリーのほうが多いものの、カリフラワーのビタミンＣは加熱による損失が少ない利点があります。

1月の賢者レシピ

カリフラワーの豆乳煮

食物繊維が豊富なので腸活におすすめ

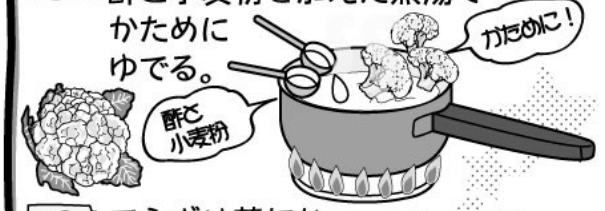
加熱に強いビタミンCがたっぷり

カリウムの含有量が多く高血圧予防に

・材　料・（4人分）

カリフラワー	1株
玉ネギ	1/4個
ベーコン	30g
酢	大さじ1
小麦粉	大さじ1
バター	15g
コンソメスープ	2・1/2カップ
豆乳	1カップ
水溶き片栗粉	適量
塩	少々
こしょう	少々

1 カリフラワーは小房に分け、酢と小麦粉を加えた熱湯でかためにゆでる。



2 玉ネギは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。

3 フライパンにバターを熱して玉ネギとベーコンを炒め、カリフラワーを加えてさらに炒める。

4 コンソメスープを注ぎ、カリフラワーがやわらかくなったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。

5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。

とつさの流儀

正しく処分して、運気をめぐらせる「年賀状の処分方法」

●1～2年で捨てる

年賀状は縁起物で、幸せのお福分けとされていますが、運気はその年1年だけのもの。捨てにくいからと何年もためていると、新しい運気が入ってくるのを邪魔します。1～2年を目安に処分するのがおすすめです。

●春分の日に捨てるとよい

捨てるタイミングは、「春分の日」がいいでしょう。春分の日は、不要なものを処分し、新しいことをはじめるのによい日。なお、処分する前に住所や電話番号などが変わっていないか、確認しておきたいものです。

●個人情報に配慮する

年賀状には個人情報が載っているので、処分するときには注意が必要です。年賀状を束にしてガムテープでぐるぐる巻きにしてから燃えるゴミに。油性ペンで住所や名前を塗りつぶすとさらに安心です。ほかに、個人情報を保護するスタンプを使う、シュレッダーを使うなどの方法も。シュレッダーは家庭用のものなら安価で手に入り、年賀状だけでなく請求書や領収書などの処分にも使えます。

編集後記

1970年生まれの私は今年51になりました。なかなかの年齢ですねオッサンというかオッサンど真ん中で、もう少ししたらオッサンではなくておじいさんになるのでしょうねきっと。私個人の感想としては中身的には特段の成長も見られず感じもしないので、二十歳前後のあたりから年をとっていないイメージでいるのですがいつまでもそう都合良くはいきません。腰や肩の凝りなんて昔は全く理解不能だったのに、今や慢性的にそれらを感じていますし、特に老眼は痛いつらいはないのですが確実に困ります。老眼になるまでずっと視力は自慢できるレベルだったので（猛勉強の甲斐あって！）いざ自分の目が老眼で見えずらいと実感したとき老化現象に恐怖を覚えたものでした。40過ぎに始まった私の老眼歴は約10年。老眼鏡3つ（外仕事用、事務仕事用、予備）を器用に使い分けて生きていますが、老眼が進行し、それだけではダメな場合が増え、今は老眼鏡をかけている上からハズキルーペをして作業しています。メガネの同時二丁掛けをしているわけです。なかなかダサいのですがお見せできないのが残念です。年が明けたらお気に入りの老眼鏡を見つけたいなぁと思います。

『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
ＴＥＬ046-261-3866
FAX 046-263-9205