

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年三月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。3月に入り、寒かった今年の冬ともいよいよお別れです。この冬は最初「暖冬」と言われていた気がします、冬が始まった12月のころは確かにあまり寒くなくて暖冬なんだなあなんて思っていた気がするのですが年の瀬あたりに寒波がやってきて、たぶんそのあたりから寒い冬になったんだと思います。うろ覚えですがコロナウィルスも年末のころには何となく落ち着きそつな感じになってきたかな、と思っていたらオミクロン株?年が明けて第5波だったか感染者数がまた急増しました。そんな中でしたが北京オリンピックが開催され、感動的で印象的なシー

ンがたくさんありました。今回のオリンピックは時差があんまりないせいで昼間のうちに競技が進み、見たいと思っていた競技も気がつけば終わっていて夕方や夜のニュースでチラッと見て終わり。本当ならもう少し腰を落ち着けて応援したかった競技もたくさんあったのですが終わってしましました。最後に女子のカーリングくらいは生中継で観戦できるかななんて思っていたのですが結局見る事ができず後からニュース番組でダイジェストで見ただけとなってしまい、個人的には大変悔いの残るオリンピックゲームで

した。それにしても一流選手の晴れ舞台というのは見ていてとてもドラマになりますね!軽く転んだ拍子に親指を突き指して「痛い、痛い」と騒いでいる自分の姿を思い返すと恥ずかしくなります。そしてそんな感動も冷めやらぬうちに今度はロシアによるウクライナ侵攻が始まりました。コロナ感染もいまだ出口の見えない状況のまま、今度はプーチン大統領のロシアがウクライナを侵攻するという事態になりました。このプーチンさん、なんだかずいぶん前から大統領をやっている気がしませんか?一人の人が長期間、権力の座に続けるとだいたい良いことがないのは歴史の教

科書に学んだ通りで、今回のプーチンさんも一回目のプーチン政権の後、4年間メドベージェフさんと言うプーチンの言うことをよく聞くおじさんが大統領をやりまして、その後は予定通り、プーチンさんが大統領に返り咲いています。今回の侵攻、そもそもはソ連解体後ロシアの周辺国をNATO側に引き入れたことがプーチン側を焚きつけたともいわれています。これを書いている今は2月末ですがまだまだ今後事態がどう推移するか予断を許しません。



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

正しい食べ方をおさらいしましょう 「洋食のきれいな食べ方」

テ

ーブルマナーに自信はありますか？ ちょっと高級なレストランに行ったときには、正しいマナーで美しく食べたいもの。食べるメニュー別に再確認しましょう。

ス

テーキなどの肉料理は、右手のナイフでカットして左手のフォークで口に運びます。カットするときは左側からが基本。ひと口大に切って、ソースがあればひと口ずつつけてながら食べましょう。同様に、つけ合わせも口に入る大きさに切ってから食べますが、肉とつけ合わせがバランスよくなくなっていくのがベストです。避けたいのが肉をひと口大にすべてカットしてしまつこと。ステーキなら肉汁が出て、味が落ちてしまいます。魚料理も基本的には肉料理と同様です。崩れやすい魚などフォークで刺しにくいときは、フォークの背にのせて食べても構いません。

前

菜を食べるとき、細長いものなど、ひと口で食べにくいものはナイフとフォークを使って切りながら。葉物野菜はナイフとフォークで折りたたんでからフォークに刺すとスムーズです。さまざまな食材が盛られているときは、何種類かを一緒にフォークに刺して食べるのもおすすめです。器にきれいに盛られているので、混ぜて食べる、ぐちゃぐちゃにするなど、盛りつけを崩すような食べ方は避けましょう。

ス

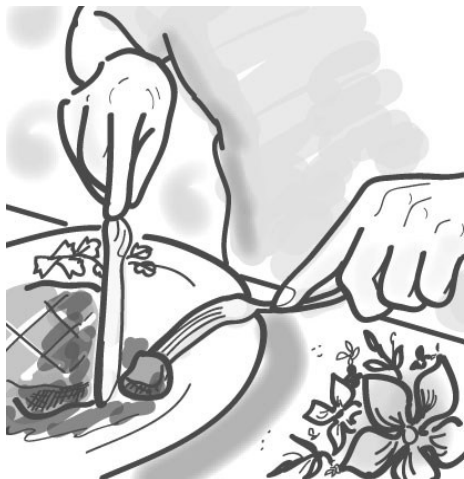
ープは手前から奥にスプーンを動かしてすくうのでも、奥から手前にすくうのでも、どちらも正解。一度にスプーンでたくさんすくって食べると、口元を汚しかねません。スプーンの半量ほどすくうと、ひと口で食べられてきれいです。スープが少なくなったときは、手前を持ち上げて傾けるのがルール。奥側を持ち上げるのはNGです。

パ

ンはひと口に収まる大きさに手でちぎって口に運びます。そのままかじったり、あらかじめバラバラにちぎったりしないようにします。

ワ

ィングラスは脚を持つのがベター。グラスを包み込むように持つと、ワインの温度が上がってしまいます。また、グラスを回転させるときは反時計回りに（右手でグラスを持つ場合）。逆に回すと、万一こぼしたときに手にかかってしまうからです。慣れていなければ、無理に回転させないほうが無難です。食後のコーヒーや紅茶は、カップの持ち手をつまむか指を通して持ち、両手で持つてはいけません。ソーサーも持ち上げないようにします。



お財布も、ちょっと贅沢

ガソリン代節約のための
運転のしかた

まずは自分が乗っている車の燃費を把握しましょう。燃費を計算するには、①ガソリンを満タンにする。②満タンの状態でトリップメーターを0にする。③50 km程度走ったら、再びガソリンを満タンにする。④トリップメーターの距離を、入れたガソリンの量で割る。燃費を把握することで、ガソリン代を節約できる運転をしようという意識を持てるようになります。

トです。ガソリン代を節約するための運転テクニックも覚えておきたいもの。スタート時の5秒くらいは時速20 kmくらいと、徐々に加速するのが正解。急加速はガソリンを多く使います。

また、急停車もよくありません。車を走らせていて赤信号が見えたら、アクセルから足を離しましょう。車はアクセルから足を離してもある程度の距離はそのまま走るので、その分のガソリン代が節約できます。車間距離にゆとりを持つことも重要で、急加速や急減速を抑えることにつながります。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

無駄に1日を過ごさない

老後は、わかき時より月日の早き事、十ばいなれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし、喜樂して、あだに、日をくらすべからず。つねに時日を惜しむべし。

(養生訓 巻第八)

こう訳します。「老後は若いときにくらべて月日が過ぎるのが早いことは十倍である。だから、1日を10日と考え、10日を100日と考え、1カ月を1年と考え、喜び樂しみ、無駄に日を暮らしてはいけない。つねに時間を惜しみなさい」。

1日があつという間に

過ぎ、気がつくとも1カ月が過ぎ、1年が驚くほど早く感じる。心あたりがある人多いのではないでしょう。人は限られた時間の中で生きています。そして、時間は流れるように過ぎていきます。だからこそ、毎日を慈しむように大切に過ごしたいもの。そのためには、過ぎたことをくよくよ考えたり、暗い気持ち

ちで過ごしていたのでは時間の浪費。気持ちを前向きに、楽しく過ごしましょう。実際、このあとで益軒は次のように述べています。「心静かにゆったりとして残った月日を楽しみ、怒ることなく、欲を少なく、体を養つのがよい」と。老後でなくても、若いうちから、毎日楽しく精一杯生きたいものですね。



元気100倍 レシピ!



ニラは感染症を予防し、ダイエットにも効果的

ニラはとても栄養バランスのよい緑黄色野菜。独特のにおいは辛味成分の「アリシン」によるもので、抗菌作用や抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれるため感染症などの予防にぴったりです。また、ビタミンB1と一緒に摂ることで糖質をエネルギーに変える働きもあり、疲労回復やダイエットに役立ちます。ほかに、βカロテンも豊富で、皮膚や目の粘膜を丈夫にする、肌を健康に保つなどの効果が期待できます。貧血予防に効果を発揮する葉酸が豊富な点も見逃せません。



3月の賢者レシピ

ニラとしらすの卵とし

アリシンが
免疫力を高めて
疲れをとる

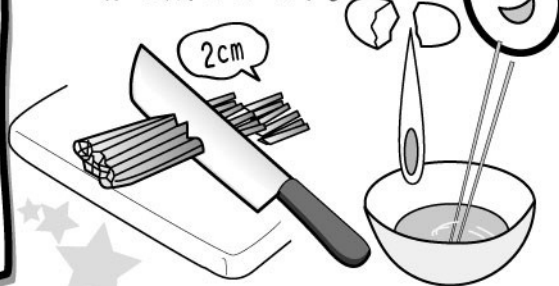
βカロテンが
活性酸素から
体を守ってくれる

豊富に含まれる
葉酸で
貧血を予防

・材 料・(2人分)

ニラ..... 1/2束
卵..... 1個
しらす..... 小さじ2
しょうゆ..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ1
水..... 1/2カップ

1 ニラは2cm長さに切り、
卵は溶きほぐす。



2 鍋にしょうゆと砂糖、
水、ニラを入れて
ひと煮立ちさせる。

3 しらすを加えて溶き卵を回しかけ、
卵が半熟になったら火を止める。



使いやすく、すっきりした洗面所を作るコツを教えてください。



リネンなどを収納するなら、壁面に収納棚があると便利です。スペースがあれば、壁面に棚やハンガーかけを設置すると、作業しやすく片づけも簡単。洗面室で邪魔になりがちな、体重計や脱衣カゴのスペースを確保しておくことも忘れないようにしてください。

洗面室は、洗面用具や洗濯用品、洗剤などのほか、タオルや下着を収納する場合もあり、どうしても乱雑になりがちです。収納の容量が多い洗面化粧台が多く発売されているので、自分の好みに合ったものを検討すればよいでしょう。

幸せな家づくり

編集後記

ときどき、ワンちゃんは元気にしてるの？なんて声をかけてもらうことがあるのでうちに飼っているあほ犬「レオ」について少し書いてみますね。毎月、この欄の下に一言コメント付きで写真掲載されているのがうちのあほ犬「レオ」です。飼い始めてから今年でたしか13年目となるでしょうか、もう老犬です。彼も若い頃はたびたび脱走を企て、そのたび地元警察のお世話になるというお騒がせ犬でしたが昨年の夏、ものすごく元気がなくなり、血尿を出すという事態になり動物病院のお世話になりました。精密検査の結果、一度では覚えきれないくらいあちこちが悪いという事が判明し、たくさん飲み薬を頂いて帰ってきました。それまではうちの犬は何の芸もしない代わりにホントにお金のかからない良い犬だと家族中で評判の犬だったのですがその日を境に評判はガタ落ちです。ただ、薬が効いたのか食欲も少しずつ戻り、血尿の方も多少改善された感じになり秋になるころにはそれなりに元気になっていました。冬に少し体調を崩しかけていましたがいまは老犬なりに過ごしています。とはいえだいぶヨボヨボになってきました。大事に可愛がってあげないとなあと思います。

『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
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205

