

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年六月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

ちよっと気が早いかもしれませんが今年も約半分が終わり、そろそろ今年の後半に突入です。正確には6月が終わると前半の6か月が終わりです。「おいおい、まだこれから梅雨がきてそれから夏だよ。何をそんなに焦っているんだい?」と言われそうですが、だいたい毎年の流れというのがこの年になってくると少しわかってきて、私の場合だと毎年年明けに気を少し引き締めて、残りの冬を乗り切るイメージをして、その勢いで春を迎えさらにその余韻で5月になり、だんだんとグダグダになっていき、夏にはだらしく過ごす。秋になり少し涼しくなってきたところで「いかん、いかん。」と再び気持ちを入れなおして年末を迎える。と、こんな感じで私の一年はだいたい過ぎ

てゆくのですが何となくもったいない時間の過ごし方をしているような気がしています。そうそう、なぜこんな話をしているのかと言いますとワタシ、マタフトリマシテ。。。昨年までけっこういい調子でジョギングも続き、やる気も維持していたのですが期待していたマラソン大会の中止や足の付け根の変な痛みなど想定外の事態に見舞われ、いったんジョギングを休止していたのですがそしたらそのままやる気が食欲に生まれ変わり、「生きるとは食べることだ!」とばかりに人生を謳歌してしまっただけですね。楽しかったしおいしかったのですがこれがいけなかった。全部、おなかについてま

す。こうなることは最初からだいたいわかっていたのです。ですが食欲に負けたのです、逆らえなかったのです。ここで話を少し元に戻しますと、昨年末、調子よくジョギングやダイエットもほぼ計画していた通り進めていた私は今年の予定を立てました。さらなる高みへと(テブが少しやせるだけの話なんですけどね)高い目標を掲げて調子に乗っていたのですが、ですが先ほども書いた通り想定外の事態に見舞われて。。。年末のころの予定では今頃、ダイエットには勢いがつき、ジョギングでも信じられないくらいハイペースで走れている自分がいたのかもしれないませんが、現実目は飛び出るくらいに増量した自分のカラダを「なんと

かしなければ。」と焦る自分がいるばかり。むーん、おかしい、こんなはずではなかったのだが! そうです、梅雨を前にして夏を前にして私は今焦っているのです。横浜マラソンや湘南国際マラソンなど今年も10月の終わりや12月頃に開催予定とアナウンスがありました。もちろんエントリー一択です。一年の始まりに掲げた目標からはだいぶそれてしまっていますがここから巻き返して今年の終わりに笑えるために、がんばります。



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

つい食べすぎてしまうのはなぜ？ 食欲をコントロールする方法

管

理栄養士の岸村康代さんによると、「食べちゃダメ」と考えることが食欲を増進させてしまうのだとか。そもそも、ストレスを感じると、ドーパミンが大量に分泌されます。ドーパミンは食欲を促す物質で、「食べたい」という欲求を強くします。食べたいのを我慢するというのは、大きなストレス。我慢することがかえって食欲を抑えられなくなるというわけです。では、食べすぎを防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？

ポ

イントは血糖値で、満腹感も空腹感も血糖値が影響しています。血糖値は糖質が消化吸収されてブドウ糖になったときの、血中のブドウ糖の濃度。糖質を摂って血糖値が上がると、脳は満腹と感じ、インスリンを分泌します。その結果、血糖値が下がり、空腹モードに切り替わります。つまり、血糖値が

避

けたいのは、空腹時にいきなり糖質を単体で摂ること。空腹時に菓子パンなど、糖質を多く含む食べ物だけを食べるのはやめましょう。また、血糖値を急上昇させる「果糖ブドウ糖液糖」にも注意が必要。ジュースや菓子などの原材料名を見て、使われていないか確認する習慣をつけるといいでしょう。

そ

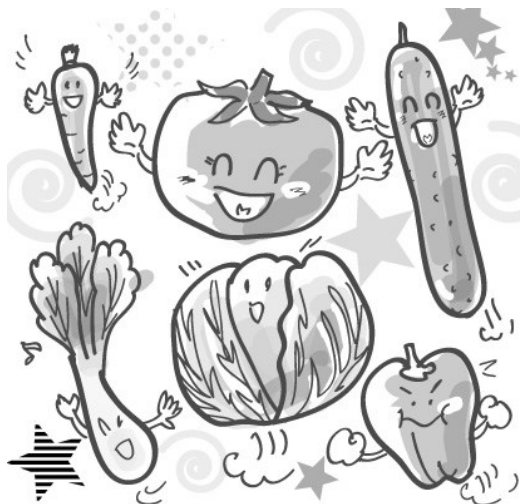
れでも、つい食べすぎてしまった。そんなときは、「野菜のシャワー」でリセットできる」と、岸村さんは

ほ

言います。翌日以降、できるだけ早いタイミングで、シャワーを浴びるくらい野菜をたくさん摂ります。これで、食べすぎた分が脂肪として体につく前にリセットできます。

かにも、食欲をコントロールする方法がいくつかあります。

「昼食は好きなものを食べ、夜のド力食い防止に」「胃を落ち着かせてくれる、温かい飲み物を食前に」「小腹がすいたら、1杯の水を飲む」「甘いものを食べたいときは風間に」「週末はこぼりびとして、大好きなものを食べてOK」など。食べ方を工夫して、ストレスをためないのが食欲の上手なコントロール法です。



お財布も、ちょっと贅沢

ネットフリマで
お小遣い稼ぎ

使っていないもの、いらなくなかったものはメルカリなどのネットフリマに出品しませんか。とくに家が片づかないという悩みを持っている人は、ものが多すぎるのがおもな原因。家をすっきり片づけることにもつながります。

メルカリPRの韓昇勲さんによると、ネットフリマで早く売れるためのポイントがあるとか。一番大事なのは写真とコメント。メルカリの場合はひとつの出品につき、写真を10枚まで掲載できます。ブランドのロゴ、箱や袋、傷や汚れなど、わかりやすい写真をできるだけ多く載せるのがおすすめです。

「コメントについては購入時期やどのくらい使ったか、使ったときの感想なども載せるといいでしょう。洋服ならコーディネート、食器ならどんな料理に合わせるとよ

いかなどの提案もすると、さらに売れやすくなります。

次に、価格をやや安めに設定すること。メルカリの場合、平均取引価格が自動的に表示され、価格設定をするときの参考になります。表示の金額よりも低めに設定することで、購入してもらいやすくなるのです。もちろん、送料は出品者負担にしたほうが売れ行きがアップします。なお、本やCD、DVDなど、バーコードがついているものは、読みとるだけで詳細が自動的に入力されるので便利。自分で文字を打ち込む手間を省けます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

心は体の主人で、
体は心の家来

心は身の主（あるじ）なり。静かにして安からしむべし。身は心のやつこなり。動かして勞せしむべし。心安く静かなれば、天君豊かに、苦しみなくして楽しむ。身動きて勞すれば、飲食滯らず、血気めぐりて病なし。（養生訓 巻第二）

こう訳します。「心は体の主人である。静かに安らかにさせておくべきだ。体は心の家来である。動かし、働かせるべきだ。心が安らから静かだと、天君（主人である心）は豊かで、苦しむことなく、楽しんでいられる。体を動かして働か

せば、食べ物や飲み物が滞らないし、血のめぐりがよくなって、病気になるない」。

心と体は密接に関係しています。心はゆったりとし、余裕を持った状態にしておくべき。一方、体は逆で、よく動かして働かせ、疲れさせるぐらいがよいと言っています。

現代では、机に座ってパ

ソコン作業をするといった頭脳労働に従事している人が多く、電車や自家用車などの普及で、体を動かすことが少なくなっています。体を動かせば消化がよくなり、健康につながります。いい具合に疲れて、質のよい睡眠に導いてくれます。そして、心が穏やかで落ち着いていれば、幸せを感じられるでしょう。

現代では、机に座ってパ



元気100倍 レシピ!



コレステロールを抑え、肝機能を高める

カツオは栄養的に優れ、DHA やEPA といった必須脂肪酸をたっぷり含んでいます。また、鉄分が多いことでも知られ、とくにカツオに含まれるヘム鉄は、野菜などに含まれる非ヘム鉄とくらべて吸収率が高いのが魅力。ビタミンA やD、B 群が豊富に含まれる点もメリットです。コレステロールを抑制したり肝機能をアップしたりする、タウリンが含まれる点も見逃せません。カツオは刺身やたたきで食べることが多いものですが、揚げ物もおすすめ。魚嫌いの子どもでも、食べやすいひと品に仕上がります。



賢者レシピ

カツオの竜田揚げ

必須脂肪酸の
DHAやEPAが
たっぷり

吸収率が高い
ヘム鉄で
貧血予防

タウリンが
豊富で
肝臓に効果的

・材 料・ (2人分)

カツオ 200g
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ショウガ汁 小さじ1
[A] おろしニンニク ...1/2かけ分
片栗粉 適量
揚げ油 適量
レモンのくし切り 適量

1 カツオは
ひと口大に切り、
[A] に30分ほど漬けて
下味をつける。



2 カツオの汁気を
軽くきり、
片栗粉をまぶす。



3 170℃に温めた油でカツオを揚げ、
レモンを添える。



雨の日などカーテンレールに洗濯物を吊るしてしまう…。



トとして使うなども使い勝手がよく、おすすめです。なお、干す洗濯物の量を考え、最大荷重が何キロまでかを確かめてからとりつけを行うことが重要です。

天気の良い日や夜間に干すときなどは、ついカーテンレールにかけてしまう洗濯物。窓辺は光や風も入り、物干し場として便利ですが、カーテンレールに負荷をかけると破損する恐れもあります。また、洗濯物がかかっていると見た目的にもよくありません。美しく暮らすためにも工夫したいものです。

実用性と見た目を両立させる一案として、棚とパイプの室内物干しが一体となった商品を活用してみてもどうか。窓辺だけでなく、洗面所で物干し＆収納として活用する、子ども部屋や玄関でオープンクローゼットとして使うなども使い勝手がよく、おすすめです。なお、干す洗濯物の量を考え、最大荷重が何キロまでかを確かめてからとりつけを行うことが重要です。

編集後記

先月の5月最後の日曜日にヨコハマで映画を見ました。トム・クルーズ主演のトップガンです。私の世代（50代前半）にとって映画トップガンは少し特別な思い出や思い出のある人も多いのではないのでしょうか？私もこの映画には思い出があつて当時高校生だった私が女の子と初デートしたのがトップガンでした。うぶだった私は「おつきあい」や「デート」が今一つ理解できていないところがあり映画館で待ち合わせで、映画を見て映画館の外でデート終わりという純粋に映画を見ただけの若い男子と女子。価値観の相違があつたのでしょうかそのすぐ後でフラれることになるわけですがトップガンという映画は私にとってそんな青春時代を少し思い出させてくれる映画です。さて約30年ぶりに作られた新トップガンですが一作目のストーリーがハリウッド映画にありがちな単純明快なアメリカ万歳な話だったので期待はしていませんでしたが本当に良い意味で期待を裏切られました。主演のトム・クルーズは30年たった今でもそれはそれはカッコよく、ストーリーもよく練られた見ごたえ十分な映画でした！

『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



ヨコハマに行った
んならオレにも
シウマイ弁当
買って来いよな！