

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年七月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

7月になる前に今年の梅雨は終わってしまいました、なんということでしょう！

いや暑い。いや、暑すぎませんか！

大人になってしばらくして、夏が嫌いになりました。理由は暑いばかりで何も良いことがないからです。それこそ小学生くらいなら長い夏休みがありプールで遊べて夏は楽しかったのですが、大人になるとそうはいきません。しかも昔の夏にくらべてたぶん、いや絶対に暑さのレベルがちがいますよね？

そんなもろもろの理由から夏が苦手に思っていたのですが、ふとワタシ思いました。あんなに楽しかった夏を夏のあいだずっと苦手意

識のまま過ごすのはもったいない！

夏は暑いですが、確かに暑い。ですがそのぶん天気はいいです。天気がいいということとは気分爽快ということですよ。

ん？何か間違ってますか？単純に言い換えると夏は気分爽快！ということになります。夜、寝苦しくてよく眠れないとか、じっとしているだけで汗が噴き出してくるとかそういった細かいことは気にしてはいけません。夏は気分爽快！とだけ自分に言い聞かせてみてください。もしかしたら夏が好きになることでしょう。ワタシはがんばっています。大人になり、ニガテと思うよ

ありますよね。

夏に気分爽快でいられるかはたぶん、人それぞれだとは思いますが熱帯夜でもなるべくよく眠れるようにいろいろ工夫してみたり、ほんの少しでも快適に過ごせるように工夫をしながら過ごすのも夏の楽しみの一つになるかもしれません。今年は早々に梅雨が明けてしまってますが準備不足のまま夏に突入した感じですが夏に負けないように過ごしましょう！



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

快眠ホルモンのメラトニンがカギを握る！ 「快眠のための方法」

な

なかなか寝つけない、夜中に目が覚めてしまう、眠っても疲れがとれない。厚生労働省の調査によると、

40代以上の約90%が睡眠に関して何らかの悩みを抱えているそうです。一般社団法人日本栄養睡眠改善協会の理事長、村井美月さんによると、眠りには「メラトニン」と呼ばれる物質が大きく関係しているとか。メラトニンの別名は「睡眠ホルモン」。もっとも多く分泌されるのが10代で、40代になるとピークの15%くらいまで減り、さらに年齢を重ねると、10%くらいしか分泌されなくなります。また、加齢により体内時計のバランスが悪くなり、その結果、睡眠障害が起こることもあります。そこで、メラトニンの分泌を促し、快眠に導くためのいくつかの方法を紹介しましょう。

ま

ず、朝、目覚めたら、太陽の光を浴びること。体内時計がリセット

次

トされ、14〜16時間たつと、自然と眠気が起こってきます。朝食を摂ることも体内時計を正常にするのに必要です。

に、夕方以降はコーヒーや紅茶などのカフェインを摂らないこと。カフェインは目を覚ます働きを持っ

ていて、4時間程度持続すると言われています。夕方以降に飲むなら、カフェインレスのものにしましょう。

タ

ンパク質をしっかり摂ることも重要です。メラトニンはトリプトファンから作られますが、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質にトリプトファンが多く含まれています。また、心を落ち着けるビタミンB群も積極的に摂りたいもの。豚肉や鶏肉、レバー、カツオ、赤身のマグロ、アサリ、サンマなどに豊富に含まれています。

パ

ジャマにも気を配りましょう。人はひと晩で20回以上寝返り

最

後に、悩みや考えることなどを寝室に持ち込まないこと。「明日はあれをしなれば」「困ったことをどうしよう」などと考えていると、眠れなくなってしまう。それに翌朝、すっきりした頭で考えたら、簡単に解決することがあるかもしれません。もちろん、スマホやタブレットは寝る1時間前にはストップ。これから出る光はメラトニンの分泌を妨げます。



お財布も、ちょっと贅沢

「ひとりカフェ」で
お値打ちに贅沢時間を

20歳以上の女性635人を対象に行った、カフェについてのアンケートがあります。「カフェはだれと行くことが多い？」という質問に対して、「ひとりで」と答えた人が61・9%とかなり多かったとか。ちなみに「友人と」は34・2%、「パートナーと」は18・6%となっています。

「ひとりでカフェに行く理由は？」という質問も見てみましょう。「どこにも属さない自分になりたいから」「家族がいない場所です」という時間を過ごす、自分の気持ちを中心に考えられる」「雑音や話し声が聞こえると安心する」「丁寧にいれてもらったコーヒーを楽しむと、まだ頑張ろうと思える」など。

ひとりだけの時間を持つことはとても有意義なこと。ストレス解消やリラックス、元気チャージなどにもつながると言っわけです。コー

ヒー杯だけで元気になれるのは、とてもリーズナブルと言えますね。

『純喫茶コレクション』（河出書房新社）の著者、難波里奈さんは、これまで2000軒を超える喫茶店に行ったことがあるというカフェマニア。行くときは決まってひとりです。カフェではスマホもバッグにしまって、ぼんやり過ごすことが多いとか。カフェの内装をチェックしたり、窓からの景色を眺めたり、マスターと常連客が話すのを聞いたり。30分くらい過ごします。カフェにいると自然と心が落ち着き、活力が湧いてくるのだそうです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

七情、六欲とは？

七情は喜怒哀楽憂悲恐。七情は喜怒哀楽憂悲恐なり。医家にては、喜怒哀楽憂悲恐なり。また、六慾あり、耳目口鼻身意の慾なり。七情の内、怒と慾との二つ、もっとも徳をやぶる、生をそこなう。忿を懲り、慾を塞ぐは易の戒めなり。（養生訓 巻第一）

こう訳します。「七情とは、喜・怒・哀・楽・憂・悲・恐のことである。医者の方では、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚を七情と言う。また、六欲というものがあ、耳・目・口・鼻・身・意の欲である。七情のうち、怒と欲の2つがもっとも徳を傷つけ、生を損な

う。怒りを抑えて欲を我慢するのは、易経でも戒めとされている」。

このあと、さらに続きます。怒りは陽に属している、火が燃えるようである。人の心を乱し、元気を損なうのは怒りである。抑えて我慢しなければいけない。一方、欲は陰に属している、水が深いようなものである。人の心を溺れさせる。怒りや欲は少なくすべきです。そして、心穏やかに毎日に満足して暮らしていれば、人は元気でいられるということでしょう。なお、怒りが湧いたり、欲が出たりしたら、まずは深呼吸をしてみましょう。そのうち落ち着いてきます。



元気100倍 レシピ!



高血圧を予防し、抗酸化作用が期待できる

夏の定番野菜のひとつであるナスには食物繊維がたっぷり。腸内環境を整えるのに役立ちます。また、高血圧を予防したりむくみを改善したりするカリウムが多く含まれる点も魅力です。さらに、皮には「ナスニン」という物質が含まれています。ポリフェノールの一種で、抗酸化作用が期待できます。動脈硬化やがんを予防したり、アンチエイジングにも効果的なので、皮も一緒に食べるのがおすすめです。水に長時間つけすぎるとビタミンやミネラルが流れ出てしまうので注意しましょう。



賢者レシピ

ナスの香味あえ

ポリフェノールが
動脈硬化や
がんを予防

食物繊維が
たっぷりなので
腸活にぴったり

カリウムが
豊富で高血圧や
むくみを予防

・材 料・(4人分)

ナス……………4本
ミョウガ……………2個
ラディッシュ……………1個
青ジソ……………5枚
ショウガ……………1/2かけ
塩……………小さじ1
しょうゆ……………少々
いりごま……………小さじ2

1 ナスは薄い輪切りにして塩でもみ、10分くらいおいてから水分をしっかりと絞る。

薄い輪切り

2 ミョウガは小口切り、ラディッシュは薄切り、青ジソとショウガはせん切りにする。

小口切り

せん切り

3 ①と②を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調えてから器に盛り、ごまをふる。



出来上がり!!





言葉の選び方で相手に与える印象が変わる！ 「丁寧に聞こえる言葉」

とつさの 流儀

●「すみません」でなく、「恐れ入ります」

レストランやカフェなどでスタッフを呼ぶとき、どうしますか？ 手を挙げて「すみません」と大きな声を出しては、まわりの注目を浴びてしまいます。とくに、落ち着いた店では場違いな印象も。目を合わせ、「恐れ入ります」と声をかけましょう。相手への敬意も含まれ、感じよく聞こえます。

●「お差し支えなければ」を添える

人に何かを依頼するとき、「お願いできますか？」だと、やや強めの印象です。できれば、謙虚さを表したいもの。そんなときは、「お差し支えなければ」や「お手数ですが」を添えるといいでしょう。遠慮がちな印象を与え、相手も依頼を引き受けやすくなります。

●断るときは「せっかく」が好印象

ランチやお茶など相手から誘われたものの、予定が入っているなどの理由で断らなければいけないときは、言葉遣いに配慮したいもの。「せっかく誘ってくださったのに残念です」という言葉を添えましょう。「せっかく」は相手の好意に寄り添う表現です。

編集後記

ジョギングもしくはウォーキング中は音楽を聴いているのですが数年間愛用してきたウォークマンがとうとう壊れ始めてきました。調子が怪しくなってきました。

ん、ウォークマン？

そうですね、音楽を聴くのに今ではウォークマン派はかなり少数になってきましたが何となく今でもウォークマンを使って音楽を聴いています。とは言っても昔のようにガシャッとテープを入れてとかではなく、今の時代のウォークマンですよ、もちろん。

ケータイに音楽データを入れてとかでも十分なのですが、ジョギングするのになんか例えばジョギングアプリを起動して、音楽アプリを起動してさらにそこにケータイなどで電話がかかってきたりすると何となくプチパニックになるわけで。しかも電池残量が少ない時なんて思いがけない時にそれが起きたりして。めったにそんなことにはならないけれどそんなこともウォークマンを使う理由の一つです。マルチタスクって便利だけれど専門性について魅力を感じてしまいます。

『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



おおお、暑いじゃないか
今日はお散歩は中止でいいかな。