

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

9月も後半に入りコロナの新規感染もやっと少し小康状態と言ったところでしょうか。とは言え、いつまでたってもスッキリしませんね。

8月に入ったころからだったでしょうか新規感染者数がどんどん増えて、結局夏のあいだずっと高止まりでした。そんな感じだったのもあって、今年の夏はすっかりどこにも出かけることなく家で過ごしました。お盆休み前に家でボーとしていられるんだと考えていたら、とてもウキウキしてしまい「家でやれる何かちょうどいいホビーって何かあったっけなあ」なんて考えていたらウツカリ思い出してしまいました。

それはプラモデルです。私の世代はまさにガンブラ世代と真ん中で小学生の頃はあっちのお店、こっちのお店と自転車を飛ばして朝の開店

前から友達と模型店やダイクマに並んでなかなか購入が難しいレアなプラモデルを少ないお小遣いをやりくりしながら楽しんでいたものでした。あ、ガンブラというのとは当時はやり始めていた「機動戦士ガンダム」というアニメに登場するロボットのプラモデルのことです。私の少年時代はこのガンブラが流行っていて、このガンブラをいっぱい持っていることはそれだけでクラスの人気者になることを約束されたものと同じ、とてつもなく価値のあることでした。私のような平民ガンブラ小僧は一ヶ月に一個もプラモデルを買えなかったので買ったそばから箱を開けては手を接着剤まみれにしながらせせ

とガンブラを作っていました。そしてこのガンブラはプラカラーというプラモデル専用の塗料を塗ると出来栄が全然違ってメチャメチャカッコよく仕上がるのですが、このプラカラー、模型店に売っているのですが一個100円。小学生にはかなりの負担です。5年生で500円、6年生で600円というお小遣いだった私には当然、何色もプラカラーを買うことは無理でした。友だちにお道具箱いっぱいプラカラーを持っているヤツがいて、ただそれだけで私は彼を尊敬したものでした。そんな、あれやこれやを思い出しながら夏休み前にプラモデルの趣味を復活させるべく、プラモデル製作の道具を一から揃えなおしました。夏休みになったら速攻でプラモデル製作に没頭できるように「ガンブラ」もガンダムとザクをアマゾンでポチっ

と。その他、憧れの道具「エアブラシ」ちょっと高級なニッパー、ヤスリ、塗装用缶で、そしてプラカラーを必要分だけ！ すこい、さすがおとな！

こうして新品のプラモデルから憧れの道具まで準備万端に整えて迎えた夏休みでしたが憧れが強すぎたのでしょうか道具箱からプラカラーを出したり入れたり、エアブラシという吹付塗装ができる道具であれを塗ったりこれを塗ったり。新調した道具たちで一日中遊んでいたらプラモデル製作に入る前に夏休みが終わってしまいました。準備までは完ぺきだったんですが。。道具だけそろえて満足してしまっなんて、さすがおとなです。ま、のんびりと作れば良かな。



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

隠れ酸欠になっていませんか？

「4・4・8呼吸」で不調を解決しよう！

マ

マスクをしていると鼻呼吸がしづらくなり、口で呼吸しがちになります。すると、呼吸は速く浅くなり、十分な酸素が体内に入ってきません。また、呼吸が浅いと横隔膜が大きく動けなくなり、結果、全身の血流が悪くなります。そうすると、頭痛やイライラ、不安、肩凝り、冷え、口臭といった不調が現れます。集中力がなくなったり、疲れやすくなったり、顔色が悪くなったりすることもあります。

そ

んな隠れ酸欠を解消するのが、「4・4・8呼吸」です。①イスなどに座り、両手をおなかにあてましょう。いったん、鼻から息を吐き切ります。②おなかを膨らませながら、4秒かけて鼻から息を大きく吸います。③背中のほうにも空気が入っているのをイメージして、おなかを膨らませたまま、息を4秒止めます。④肛門のあたりから上に向

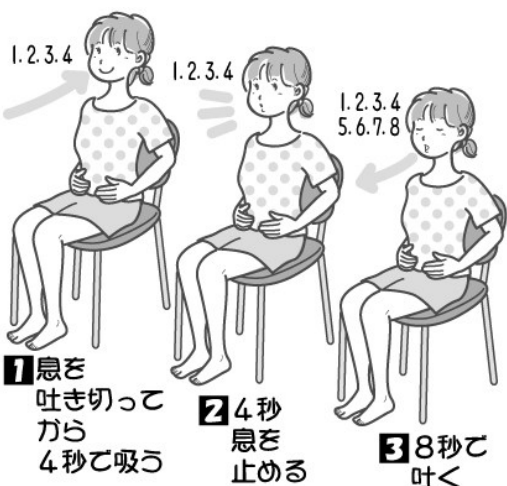
仕

かって少しずつおなかを凹ませながら、鼻からゆっくり8秒かけて息を吐き上げます。このとき、骨盤から内臓を引き上げるようなイメージで行うと効果的です。この呼吸を3〜5分続けてみます。

ほ

事などでマスクを長時間つけている人なら、できれば1時間に1回、マスクをとって行うといいでしょう。まわりに人がいてマスクを外せないときは、外せるタイミングで行うので構いません。この呼吸は横隔膜を大きく動かすので、副交感神経を活発にして、血流をよくします。結果、不調を解消してくれるのです。

かにも、隠れ酸欠を防ぐ方法はいろいろあります。まず、1日8000歩を目標に歩きましょう。日中に歩くことで交換神経が優位になり、夕方以降、副交感神経が働いて自律神経が整います。寝つきもよくなるでしょう。ま



入

た、お笑い番組を見るなど、笑うことで横隔膜がスムーズに動き、呼吸が深くなります。さらに、食事をするときは、よくかむこともポイント。ハッピーホルモンの「セロトニン」はリズム運動をすることで多く分泌されます。セロトニンはイライラや不安をとり除いてくれます。浴の際にもポイントがあります。入浴の際には1時間前にぬるめの湯に浸かること。湯の温度を38〜41℃に設定しましょう。副交感神経が刺激され、深い睡眠に導いてくれます。これらひとつでも実行してみてください。隠れ酸欠を防ぎ、不調とは無縁の毎日が送れるでしょう。

お財布も、ちょっと贅沢

野菜をお得に買う

菓子や調味料、冷凍食品など、さまざまな食品の値上げが続いています。農産物も同様で、野菜や果物も価格が高くなっています。とは言っても、野菜は体のためにも食べたいもの。家計のために少しでも安く手に入れたいと思うでしょう。

野菜を安く買うには、規格外野菜を探すといいでしょう。育ちすぎたり曲がったり、また、虫食いがあるなどで、店頭には並ばない野菜です。産地直売所ではこうした規格外の野菜が売られていることが多いようです。直売所では規格内の野菜も、スーパーで買うよりも新鮮でリーズナブルなのがメリットです。

「産直100」 というサイトがあり、全国の産地直売所の場所を調べることができます。特産品やイベントの情報も載っていて役立ちます。



また、「JAファーマーズマーケット」というサイトでは、JAの直売所が見つかります。ちなみに、直売所によってはJAカードに登録することで、5%引きになるところもあります。

ほかに、全国各地にある、「道の駅」も野菜を安く入手できるところ。「全国道の駅連絡会」というサイトで、どんな道の駅があるか調べることができます。最近では道の駅はとても進化していて、レストランや温泉、公園などが併設され、レジャースポットのように利用できるものもあります。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

きれいで甘い水を飲む

水は、清く甘きを好むべし。清からざると味あしきとは用ゆべからず。郷土の水の味によって、人の性（うまれつき）かはる理なれば、水は尤もえらぶべし。又、悪水のもり入たる水のむべからず。

（養生訓 巻第三）

こう訳します。「水はきれいで甘いものを好むべきである。きれいでなく、味の悪い水は使ってはいけない。生まれた土地の水の味によって人の性質が変わると言われる。それくらい、水は一番に選ばなければならぬ。また、悪水の混入した水は飲んではいけない」。



浄水設備の整っていないかった江戸時代、おなかを壊さないためにも、水を選ぶことが重要だったのでしょう。反面、江戸時代には湧水が身近にあったはず。現代のようにペットボトルに入った水を買って飲むような時代になったことを益軒が知ったら、驚くことでしょう。さて、「奇跡の水」という

言葉を聞いたことはありますか？ 朝一番に飲む水のことで、奇跡というくらい体にとって、朝の水は有益とされています。睡眠中は大量の汗をかき、脱水状態になっています。朝、水をコップ1杯飲むことで、健康につながります。そして、のどが渇いた状態で飲む水は甘く、おいしく感じるものです。

元気100倍 レシピ!



免疫力を高め、むくみや高血圧を予防する

カボチャで栄養的に注目したいのが、β-カロテンが豊富なこと。β-カロテンには抗酸化作用があり、免疫力をアップし、がん予防やアンチエイジングにも効果があります。とくに皮膚や粘膜が乾燥しやすい季節の変わり目にカボチャはおすすめです。カリウムが多く含まれる点も見逃せません。むくみや高血圧を予防してくれます。ほかに、ビタミンCやEもたっぷり含まれています。カボチャは糖質が高めなもの、白米にくらべると半分くらい。ダイエット中は主食代わりに食べるのもいいでしょう。



賢者レシピ

カボチャとブロッコリーのサラダ

β-カロテンが
豊富に含まれ
老化を防止

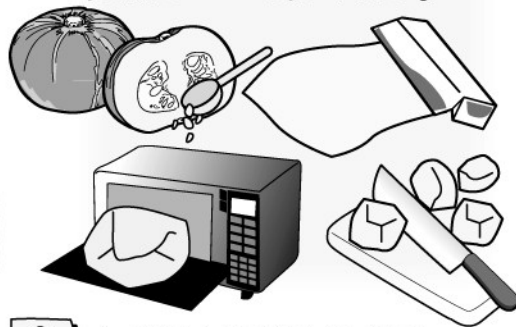
高血圧やむくみ
を予防する
カリウムが豊富

ビタミンCやEを
手軽にとれる
のもメリット

・材 料・ (2人分)

カボチャ(種とワタをむく)・・・200g
ブロッコリー・・・・・・・・50g
豆乳・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・小さじ1
A マヨネーズ・・・・小さじ2
粒マスタード・・・・小さじ2

1 カボチャはラップに包んで電子レンジで3分加熱し、粗熱をとって粗く切る。



2 ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、電子レンジで1分加熱して冷まし、食べやすく切る。



3 カボチャにAを加えて混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えてさらに混ぜる。



出来上がり!!



ちょっとした心配りで素敵な食事時間に！ 「店で食事をしたあとのマナー」

とつゝの流儀

● 食べ残したものはきれいにまとめる

料理を食べ終わったとき、皿に食べ残したものがあれば、散らばったままにしないのがマナー。皿の右奥にまとめておくスマートです。魚の骨なども同様にしましょう。懐紙を持っていれば山折りにして、食べ残した上にかぶせ、隠すとベストです。

● 食後、長居するのは禁物

きちんとしたレストランでは、最後のコーヒーか紅茶を飲み終わってから、15分くらいで席を立つのが礼儀。食事が終わったのにいつまでも長居するのはよくありません。ランチなど、店が混み合っているときはとくに配慮したいものです。

● 感謝の言葉で締めくくる

店を出るときはエスガントに締めくくります。店の人に「ごちそうさまでした」「おいしかったです」と笑顔でひと言添えるといいでしょう。同席した人にも「楽しかったです」「おいしかったね」「今日はありがとう」など、言葉をかけます。こんなひと言で、自分もまわりも温かい気持ちになります。

編集後記

9月に入り秋を感じさせる風が吹くようになりました。秋と言えばスポーツの秋、私にとっても久しぶりのマラソン大会が控えています。先月も何人かの方から「走っているのかい?」「マラソンはどうした?」などの声をかけていただいたりしたのですがこの夏は最初の方こそ元気もりもりやる気満々で過ごしていたのですが暑さが本格的になり始めたころ私の元気もやる気もだんだんにしおれてしまい。。。言い訳を聞いてもらえるならば夜が寝苦しくてなかなかすっきりと寝ることが難しくて。エアコンのタイマーを使った設定を変えてみたり、色々ためしたのですがどうもうまくいかず、結局9月になりました。なのに、それなのに食欲だけは自分史上最強の食欲が続き、夏バテなんてしている暇はないというかいい感じの言い訳を思いつき食べることだけは手を抜きませんでした。そんなわけで正直な秋、ズボンがきついデス。マラソンに一緒に出る予定の友人と「どうする?」ねえ、この食欲どうする?」と傷に塩を塗りあい日々を過ごしています。マズいっす、2ヶ月くらいか歩けない気がしています(涙)

『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



夏だというのに、
また太ったわけね、
しょーもな。