

こころの贅沢だより

わたし日和

令和四年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

なんだかすいぶんと日が短くなったなあと思っていたら、「涼しい」を通り越して「寒く」なってしまいました。気づけばもう十一月、ですからある程度寒いのも仕方ないのかもしれませんね、体調管理が大変です。

先月の10月30日、「横浜マラソン2022」が開催され、ワタシも参加してきました！42.195キロメートルのフルマラソンに参加しました。フルマラソンは今回で5回目だったかと思います。タイムはいずれも制限時間ギリギリの5時間〜5時間半くらいです。なあ〜んだと、思うかもしれませんがいこんなタイムでも意外ときついんですヨ。早い人だと2時間半とか3時間くらいで走ってしまう市民ランナーの人もいるようですがたぶんそ

んな人はだいたい変態です。一般的な市民ランナーはおおよそ「サブ4」

(サブフォーと言います)と言ってフルマラソンを4時間以内でゴールすることを目指す人が多いようです。

ざっくりと計算すると1キロを6分以内で走り続けられればこのサブ4に手が届くわけです。ですが、人生はそんな計算式通りにはいかないんです。マラソン後半になるとふくらはぎがつつたり、モモの裏がつったり、そもそもそんなペースで走れないとか。。私の場合は出場することに意味があり、完走および完歩することに価値を置いているわけでありまして。。まあとにかく、チャレンジするのって

何となくワクワクするじゃないですか、マラソンなんてそんなにお金もかからないし、練習するのも近所をウロウロとしてるだけでお金もかからないし。

ただ最近思い出したことがあります、中学生のころ陸上部だったんですけど、その頃1キロを3分で走っていた1500mの大和市の大会で2位?か3位、か4位で症状をもらったことがあったんです。ちがった「賞状」ですね。そう、1キロ3分です。今だと自転車にでも乗らないと無理ですね。その頃と何が違うのか?まず決定的に違うのが体重です。中学生のころはガリガリだったので(自分で書いていて笑えてしまいますが)体重はきつと50kg〜55kgくらいだったでしょう。今は立派に育ちましてプラスの30kg、

おおよそ1年に1kgづつ育った感じです。特におなか周りは良く育ちました。

先日、ガス屋さんの講習会に参加する際に重たい教科書を何冊もカバンに入れて持って歩くことがありました。あんまり重たく感じたので家に帰ってカバンの重量を計るとちょうど5kg。

今、生きていくのに余分なお肉が5kgおなか周りを中心にくっついて持ち運んで生きているのかと思うととてもバカらしいです。

この5kgのお肉が一時的にでも取り外し可能であれば私でも「サブ4」は夢ではなくなるかもしれません。そうか、なるほど今の私には「伸びしろ」がたくさんある、いやむしろ「伸びしろ」しかないわけです！



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

血圧は正常ですか？

「今日からはじめる減塩生活」

塩

分は人間が生きていくために必要なものですが、摂りすぎは体に悪影響を及ぼします。そもそも、「恒常性」と言って、体には状態を一定に保とうとする働きが備わっています。塩分を摂りすぎると血液中の濃度が濃くなります。すると、薄めようと水分をたくさん必要とします。結果、血液の量が増えて、血管にかかる圧力が大きくなります。それで、血圧が上がるのです。塩分の摂りすぎが習慣化していると高血圧となり、放置していると動脈硬化に進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。とくに脳の血管障害は、認知症にもつながります。

も

ちろん、美容面でも塩分の摂りすぎはよくありません。塩分の摂りすぎで水分をため込むと、むくみが起こりやすくなります。濃い味つけは食欲をアップさせ、ごはんなどを食べすぎ

さ

る原因にもなります。結果、太りやすくなるのです。よくかまずに飲み込みがちになり、消化不良や胃もたれに。それが原因で肌荒れが起こることもよくあります。さらに、消化不良はメンタル面にも影響を与えます。イライラしやすくなったり、集中力がなくなったりするのです。

次

て、減塩のポイントを紹介しましょう。まず、調味料はきちんと量ることが大切です。レシピ通りに調味料を量って作ることで、「適塩」を知ることができま。適塩に慣れば、これまで塩分を摂りすぎていたことに気づくでしょう。

に、「旨味のある塩を選ぶこと。ミネラルがたっぷり甘みがほんのりある自然塩だと、少しの量でも旨味が感じられます。コクがプラスされる塩麹もおすすです。

そ

して、酸味を上手に活用すること。酢は血圧を下げる働きを持っています。料理の味を引き締める役割もしてくれるので、積極的にとり入れましょう。米酢や穀物酢だけでなく、旨味のあるバルサミコ酢、レモンやスタチなどの果汁も役立ちます。

力

リウムが含まれる食材を利用するのもおすすめです。カリウムは体内のナトリウムを体の外に排出する働きを持っています。キュウリやトマト、ホウレン草、ニンジン、サツマイモなどにカリウムはたくさん含まれています。意識して摂るようにするといでしょう。



お財布も、ちょっと贅沢

太陽光発電

原油や天然ガスの価格の高騰、円安などの影響で、電気料金が高くなっています。こまめに電気を消す、冷蔵庫は詰め込まない、省エネタイプの家電に買い換えるなど、節電の方法はありますが、太陽光発電も視野に入れてみませんか。

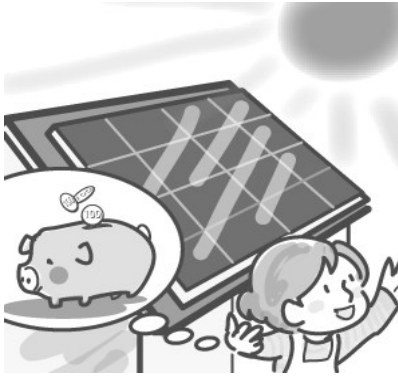
たとえば、戸建て住宅に4キロワットの設備を設置すると、年間で9〜10万円くらいの電気代が節約できるとされています。とは言っても、太陽光発電には設置するときのコストが発生します。だいたい100万円くらいなので、ざっと計算して10年くらいでもとがとれることになります。

たとえば東京都など、自治体によっては補助金の制度を設けているところもあります。また、設備については、メンテナンスを正しく行なっていけば、20年以上は持

つとされるとか。

設置して10年間（10kW以上の場合）は「固定価格買い取り制度」が適用され、余った電力を国が買い取ってくれる点も魅力です。期間が終わったあとは現状では不明ですが、買い取られる可能性もあります。

さらに、太陽光発電と併用して蓄電池を設置することで、家で消費する電気代を抑えることができます。場合によってはゼロにすることも。蓄電池は自治体だけでなく、国の補助金もあります。また、電気自動車を蓄電池として活用することもできます。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

食べてすぐ寝ない

朝夕の食後に久しく安座すべからず。必ずねぶり臥すべからず。久しく坐し、ねぶり臥せば、氣ふさがりて病隣、久しきをつめば命みじかし。食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。（養生訓 巻第二）

こう訳します。「朝と夕方の食後は、楽な姿勢で長く座ってはいけません。横になっても眠ってはいけません。長く座ったり横になっても眠ったりすると、気がふさがって病気になる、それが続くと、寿命を短くしてしまふ。食後はいつも300歩歩くこと」と。



きて手と顔を洗い、髪を整えて、トイレを済ませ、食後はおなかをなでるなどと、細かく述べています。たしかに、「食べてすぐ横になると牛になる」と言われています。そもそも、食べたものを消化するためには、たくさんの血液が胃や腸に運ばれる必要があります。また、栄養分を分解して肝臓に蓄えること

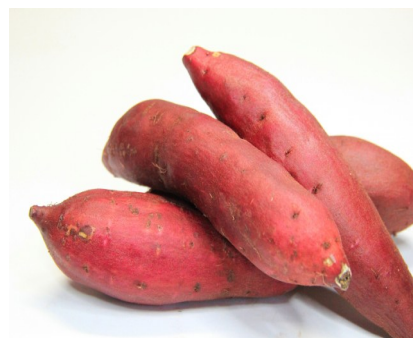
きにも血液が必要。そのため、現在では、食後30分〜1時間は体を休め、消化器系の臓器に血液が運ばれるようにしなければならぬと言われています。ただ、益軒が言っているように、食後、すぐに眠るのはよくありません。眠ると胃や腸の働きが悪くなり、消化不良を起こすこともあるからです。

元気100倍 レシピ!



食物繊維が豊富で腸を元気にしてくれる!

サツマイモはカロリーや糖質が高めではありますが、食後の血糖値の上昇がゆるやかな低GI食品なのが魅力です。栄養的にも優れた食材で、豊富に含まれる食物繊維で、腸活にぴったり。そもそも、便秘はむくみや血行不良につながるので、予防することが大切です。サツマイモを食べて、便秘にならないようにしましょう。また、ナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富な点も見逃せません。ほかに、ストレスに対する抵抗力を高めたり、肌を美しくしてくれるビタミンCもたっぷり含まれています。



賢者レシピ

サツマイモのサラダ

低GI食品なので
血糖値の上昇が
ゆるやか

食物繊維が
豊富で
腸をきれいに

ビタミンCが
たっぷり
美肌になる

・材 料・(2人分)

サツマイモ.....200g
ベーコン.....1枚
クリームチーズ..大さじ3
しょうゆ.....小さじ2

1 サツマイモはラップに包んで電子レンジで4分加熱し、裏返してさらに1~2分加熱する。

竹串がすっと通るようになったらとり出し、粗熱をとってフォークで大きくほぐす。

2 ベーコンは細切りにし、フライパンで油をひかずにから炒りにする。

3 クリームチーズは室温でやわらかくしておく。

4 サツマイモにベーコン、クリームチーズ、しょうゆを入れて混ぜる。

出来上がり!!





正しいマナーで鍋を楽しく食べよう！ 「鍋料理のNG行動」

とつさの 流儀

●鍋料理をとり分けるのはNG

家族や友人などで好みが変わっている場合は別として、鍋料理をとり分けるのは控えたほうが無難です。人によって好みがありま
すし、よそづもらったものを残すことはで
きないからです。状況的によそづまったほうがい
いときは、「苦手なものはございますか？」と
ひと言声をかけてからにしましょう。

●鍋をかき回すのはNG

鍋を自分の器にとり分けるとき、箸やお玉
を必要以上にかき回すのは厳禁。豆腐など崩
れやすいものが入っていると、鍋の中が汚く
なってしまう。また、一度すくったもの
を鍋に戻したり、食材を長い間探したりする
のも見苦しいものです。見えているところの
食材をさっとすくうのがスマートです。

●逆さ箸を使うのはNG

直箸を避けようと、箸の持ち手側を使って
食材をとり分ける人をたまに見かけます。い
わゆる、逆さ箸です。箸の持ち手側は手で直
接触れる部分なので、それを鍋の中に入れる
のは避けましょう。

編集後記

このところ急に寒くなりましたよ
ね(現在10月末で、ふと思い立ち妻
と二人、高尾山に行ってきました。
もしかしたら早めの紅葉が見れるか
なあと少し期待しながら行ったので
すが紅葉は頂上付近でほんの少し
葉っぱが色づき始めたくらいでし
た。高尾山は圏央道ができたおかげ
で大和からはものすごく手軽に行け
るようになりました。
3年か4年ぶりの高尾山だったので
すが前半が思いのほかきつい上り坂
の連続で、すっかり高尾山をなめて
いたのですが大汗をかきながら登り
ました。登りの後半は坂もなだらか
になり、時々出てくる階段が少しき
つく感じるくらい。頂上に出るとこ
の日は天気が良かったので西の山の
向こうに富士山がしっかりと見えて
いて「おおー富士山！」という感じ
でした。帰りはケーブルカーで帰り
ましたがその手前にあるお団子屋
さんでお団子をほおばりました。実
はこのお団子が二人の今日の本当
の目的。前回このお団子を食べて
そのおいしさにとても感動してま
た食べた
いねと高尾山にやってきました
た。正直、富士山が見えても見え
なくてもどちらでもよく、まさに
「ヤマより団子」食い意地の張った
二人です。

『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



団子を食べに山に
登ったのか？
で、みやげは？
どうして？