

わたし日和

令和五年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

4月と言えばなんでしょう、桜の季節、新入生新入社員の季節とか異動の季節だったりもしますね。この春は私の周りでも例年よりも多くの異動がありました。中でももう15〜16年仲良くしていただいている会社の営業の方が水戸に異動になるということでは、送別会をしようと言う事になりました。3月の下旬に内輪だけの4人で営業の彼のための送別会を開催したのですがこれが地獄でした。地獄の飲み会です。参加メンバーは私と、今回の主役で日頃お世話になっている会社さんの営業担当のK君（水戸へ異動）とその後輩のA君、そして送別会を開こうと言出した同業のTさんの4人で居酒屋さんでス

タート。15年以上の付き合いだった

ので思い出もたくさんあり盛り上がりしました。私以外は皆、お酒に強い人たちなのでペースも早い。私はと言うと通常、ジョッキ2杯で限界間近、そこを超える顔が土色になってドヨンとするか、青白くなって床を見つめるかする感じなのですがこの日は水戸へ異動になる彼のためにドヨンとするのは我慢して盛り上げねばなりません。同業で同い年のTさんが調子を上げてきました。しかし気をつけなければならぬのはTさん。彼は酒に飲まれてしまうタイプなのです。しかもちょいちょいやらかしてくれます。居酒屋で

の後半、このTさんの目が座ってきてしまいました。いよいよマズいです。彼は酒に酔うと言わなくていいことを言い、言っではいけないことを言い、しつこく言います。さらにいけないのは翌日には何も覚えていないと言う事。

この日の飲み会は水戸へ異動になるK君を送る会なのでK君が主人公であるはずなのですがすでにTさんの飲み会に変わってしまいました。まあ、Tさんとの付き合いも長いのでこう言う流れになることは想定内の範囲内だったわけですが今日はいつもよりひどい。店を変えて二軒目はTさん行きつけのカラオケスナック。点数のつくカラオケだったので2チームに分かれて紅白歌合戦となりました。私はカラオケも苦手です。ここだけの話、オンチなのです。なのでカラオケに行ってもたい

てい場合は静かにしています。ですが今日はK君のために歌います。「へたくそー」とT。水たまりで溺れて死んだらいいのに、と私が思っているとTが今度はK君の後輩のA君に絡みはじめました。

地獄です。18時にはじまったこの送別会も24時を回ったのでそろそろお開きにするべく、今にも泣きだしそうな顔のA君からTを引き離しお店を出ました。三軒目行くぞーとグダグダの千鳥足状態のTをその場に捨て置き、本日の主役K君とA君にごめんね、ごめんねと言いながら小雨の降る真夜中にタクシーを待っていたあの夜はK君にとってはやはり、つらい思い出の一つになってしまっているのか。ちなみにこの夜の出来事をTさんは一軒目の前半までしか記憶に残っていないという。（涙）

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

朝ごはんをしっかりと摂れば不調とサヨナラ！
朝ごはん、見直しませんか？

毎

日を健やかに過ごすためには、何より、食事のリズムを整えることが大切です。朝、昼、夜の食事は時間を決めて摂りましょう。その中でもとくに重要なのが、朝ごはんです。栄養学博士の蒲池桂子さんによると、起きてすぐに朝ごはんを食べることがポイントだとか。何かを食べることで体が目覚め、睡眠中に下がった体温が再び上がります。結果、血行がよくなるのです。血行がよくなれば、体がスムーズに動くようになり、午前中からアクティブに行動できます。そうすれば、不調とも無縁というわけです。

早

朝に起きるものの、家事や仕事、ウォーキングなどを先に行い、朝ごはんは数時間後に食べるという人もいます。これでは体が目覚めず、血糖値のコントロールもうまくいきません。おなかがすきすぎたところで

食べ物を口にすれば、一気に血糖値上がり、糖尿病のリスクが高まります。ダイエット的にもよくありません。

と

はいつでも、起きてすぐはおなかですいておらず、食べられないということがあるかもしれません。そんなときは、温かい牛乳や甘酒を飲む、おかゆを食べるなどからはじめてみてください。いすれにしても、何かを食べたり飲んだりして、消化管を動かすことが重要なのです。

食

事をとると消化に必要なエネルギーが使われ、熱が生まれます。「食事誘発性熱産生」と呼ばれるものです。食事をすると体が温かくなると感じるがありますが、それが食事誘発性熱産生。この際、消化に一番多くエネルギーが使われるのがタンパク質で、朝ごはんにはタンパク質をしっかりとるのがおすすめです。肉や魚、卵、豆腐など

を積極的にとり入れましょう。ただ、午前中はナトリウム代謝がうまく行わないので、塩分のとりすぎには注意したいもの。血圧が急激に上昇することもあります。

蒲

池さんによると、朝ごはんさえしっかりと摂っていれば、昼ごはんは適当に済ませてしまっても、体調に影響はあまりないそうです。とは言っても、朝からいろいろ作るのは手間がかかる、時間がないと思うこともあるでしょう。食事作りはがんばりすぎないことが大切です。作りおきを利用する、市販品を活用するなど、手を抜くこともポイントです。



お財布も、ちょっと贅沢

コーヒーかすを捨てずに
再利用

コーヒーをいれたあとのかす、そのまま捨てていませんか？ 再利用して、使い尽くしましょう。再利用する方法とポイントを紹介します。

まず、サラサラな状態になるまで、しっかりと乾燥させること。水分が残っていると、カビが生えやすくなるからです。新聞紙など紙の上にコーヒーかすを薄く広げ、太陽の光にあてて乾燥させます。室内の日あたりのよい場所に置いて乾燥させるのもOKです。

ほかに、電子レンジで乾燥させることもできます。耐熱容器にコーヒーかすを入れて薄く広げ、ラップをしないで1〜2分（600W）加熱しましょう。途中でいったんとり出して混ぜれば、加熱むらを防ぐことができます。

さて、利用法です。乾燥させたコーヒーかすには脱臭効果があります。これは表面

に小さな穴があり、活性炭と似たような構造で、においのもとのアンモニアを吸収してくれるからです。

不織布のお茶パックに入れてひもなどで結び、消臭剤として利用しましょう。靴や靴箱に入れておけば、においがとれます。ほかにもにおいが気になるところ、たとえば、ごみ箱のフタの裏に貼りつけるのもおすすめです。

においが残っているビンやタッパーにコーヒーかすを入れ、フタをすれば、脱臭できます。フタのない容器にコーヒーかすを入れ、冷蔵庫に入れておくのもいいでしょう。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

楽しみば命長し

貧賤なる人も、道を楽しんで日をわたらば、大いなる幸なり。しからば一日を過ごす間も、その時刻永くして楽多かるべし。いわんや一とせをすぐる間、四の時、おりおりの楽、日々にきわまりなきをや。

（養生訓 巻第二）

こう訳します。「貧賤の人でも、道にしたがって楽しんで一日を過ごすならば、大きな幸福である。そうであれば、一日を過ごすのも、その時間は長く感じられ、楽しみも多いであろう。まして一年の間は四季折々の楽しみが毎日限りなく続くのである」と。

このあと、「このように

して年を多く重ねていけば、その楽しみは長く、結果、長命となる」と続きます。そして、『論語』雍也篇第六の二十三の章句を挙げています。「知者は楽しみ、仁者は寿（いのちなが）し」「有能な人は変化を楽しみ、思いやりのある人は人生を楽しむ」といった意味。益軒はこの章句についてこう述べています。

「我々凡人には及びがたくても、楽しみから長命になる筋道は同じだ」と。楽しく充実した1日が過ぎて日本には四季があり、その時期ならではの楽しみ方があります。楽しい1日を365日重ねれば、幸福に満ちた1年になります。楽しく暮らしていけば、長生きできます。



元気100倍 レシピ!



タンパク質がたっぷり含まれている!

おもに4月から6月にかけて収穫されるそら豆は、ほっこりした食感で人気の野菜です。栄養的には筋肉や血液、臓器、皮膚、ホルモンなどを作るタンパク質がたっぷり含まれています。また、糖質をエネルギーに換えるビタミンB1、アミノ酸の代謝を促すビタミンB6、血行をよくするナイアシン、免疫力をアップするパントテン酸なども豊富です。「おいしいのは収穫されてから3日だけ」と言われるくらい、鮮度が命のそら豆です。さやつきのものを選びましょう。



賢者レシピ

そら豆とエビのレモンバター炒め

三大栄養素の
タンパク質が
たっぷり

ビタミンB1が
糖質を
エネルギーに
換える

パントテン酸が
免疫力アップに
ひと役買う

- 1 そら豆はゆでて冷ましておく。



- 2 エビは殻をむいて背ワタをとる。



- 3 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、エビを加える。エビの色が変わったらそら豆を加えてさらに炒める。



- 4 白ワインを加えてフランベしたら塩、こしょう、レモン汁を加えて火を止める。器に盛り、パセリを散らす。



・材 料・ (2人分)

そら豆
(さやから出したもの).....150g
エビ(中).....10尾
バター.....15g
白ワイン.....大さじ2
塩.....適量
こしょう.....適量
レモン汁.....大さじ1
パセリ(みじん切り)....適量

出来上がり!!

車イスでも使いやすい洗面台はありますか？

車いす対応洗面化粧台
LIXIL

手や顔を洗ったりするとき、洗面台の下に車イスがすっぽり入ると使いやすいものです。オーダーメイドで工夫するほか、既製品でも車イス対応のものが見つかります。種類はさまざまで、シンブルな洗面台から、室内に設置して違和感のない洗面化粧台も販売されています。車イス対応洗面カウンターでは、邪魔になる足もとの排水口位置を奥に設置することでひざがあたらず、ラクに近づくことができるようになっていきます。

また、現在車イスを使っていなくても、足腰への不安が高まる老後に備えて検討する価値はあります。この際、洗面台まわりや入口など、車イスを操作しやすいよう、十分なスペースをとって設計するようにしましょう。

幸せな
家づくり

編集後記

4月になりました春ですね、今年も約束通りに桜が咲いてくれました。美しいですよ桜が咲き誇る景色って。それにしてもなぜあんなに一齐に咲いて一齐に散っていくのでしょうか、まあそうであるからこそ散り際のサクラ吹雪に何となくドラマを感じてしまうのでしょうか。サクラ吹雪と言えば2、3年前のことですが同じサクラの咲いてるこの時期のある早朝にジョギングをしていた時のことです、それまでそよそよとそよいでいた風が急に扇風機で言うところの「中」くらいの強風になり、あつという間に目の前が真っ白に変わったと思い、目を細めてよく見ると真っ白に見えた世界の正体は桜の花びらが散っていることに気がつきました。真っ白いゴミのようなモノがチラチラと落ちていくように見えていたものは散っていくサクラの花びらでした。早朝のオレンジ色のまぶしい朝日のなか紅白歌合戦のフィナーレで見るようなサクラ吹雪が自分に降り注いでいることに気がついた瞬間は、全身鳥肌状態。まるでサクラの木が私を祝福してくれているかのような錯覚に落ちました。とても贅沢で感動的な瞬間でした。

『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



ふーん、サクラね
花より団子なくせに
桜の話なんかし
ちゃってさ。