

こころの贅沢だより

わたし日和

令和五年十月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

今年の夏は暑くて長かったですね10月に入り、やっとここへきて暑さもひと段落と言ったところでしょうか。プロ野球では阪神タイガースが何年ぶりかでリーグ優勝を決め、このままの勢いで日本一になるのかどうか。個人的には阪神ファンでも何でもないのですがもし阪神が日本シリーズでもアシすることにしたら気分的に盛り上がりえるようなものですがそっちの方が面白いかなあというレベルですが阪神がアシしてくれたらなって思っています。あと、いまちようどラグビーのワールドカップが開催されていますがラグビーも熱いですね。4年前、前回のラグビーワールドカップがめっちゃくちゃ盛り上がりました。

個人的にはスクールウォーズ世代なものですからラグビーは好きです。でもラグビーにおいても世界の壁は厚いと言う事はわかってるつもりで前回のラグビー日本代表がワールドカップに出場となっても「勝てっこないじゃん」とだいぶ冷めた目で見ていました。ところがどうでしょう、日本代表は予選の4試合を全勝し準々決勝まで進み惜しくもそこで南アフリカに敗れましたがたくさんの人が彼らのプレーから勇気をもらったことでしょう。冷めた目でラグビーを見ていた私もその一人でした。そして今回、またまた私は失礼ながらすいぶん冷めた目でラグ

ビー日本代表をみています。前回は日本チームがそんな躍進を見せるなんてきつと誰も予想してなくて運と勢いで勝てたのでは？

と言う気持ちかどうしても消えなくて失礼ながらそんなに勝てるわけないじゃんって思ってしまうのです。ですが今現在、日本は

一次リーグで2勝1敗。日本対アルゼンチン戦でもし

勝てば前回同様決勝リーグに進めるということまで来ています。20年か30

年以上前にラグビーについて、体格で劣る日本人は世界で通用しないと言われていました。そう言われてしま

うと単純にそういうものなんだろうと思いますし

きつと事実なんでしょうね。日本の国技である相撲

界でもポリネシア（ハワイ）やモンゴル出身の力士

が活躍しています。体が大きいのに俊敏に動けるってスポーツにおいてはかなり有利なことですよ。

ですが「日本は世界に通用しない」という昔の常識は今ではもう過去のもの。「小さい」と言われ自分たちでもそう思い込んでいた日本人も昔ほどの体格差はなくな

ったと言います。ラグビー日本代表が過去の常識をぶち破るようなプレーで日本を沸かせてくれたらまた楽しくなりますね。

それにしても外国出身の日本代表が少し多いかなって思ったり思わなかったり。



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

食べ方を変えて不調とサヨナラ！ 「漢方的に体によい生活」

櫻

井大典さんは年間に5000以上の相談を受ける、漢方コンサルタント。「不調はちよつと食べ方を変えるだけで改善できます」と、櫻井さんは言います。櫻井さんがすすめる、漢方に体によい生活を紹介しましょう。

ま

ず、旬の食材を中心とした食事をする。私たちの体は、食べるもので作られています。薬と同じくらい、食べ物には体を元気にする作用があるのです。栄養が豊富な旬の野菜を十分にとり入れ、穀類4、野菜4、動物性食品2の割合で、バランスよくとるのがおすすめ。自分が住んでいる土地の気候風土に合った、地産地消のものを積極的にとり入れましょう。

次

に、おなかがすいてから食べる。時間ではなく、空腹感を基準に食べるのが漢方的にはおススメ。おなか

働きが活発になります。結果、血流がスムーズになり、免疫力アップにもつながります。なお、食欲がずっとわからない場合は、医療機関などを受診しましょう。

そ

して、胃腸の負担になるものはできるだけ避ける。油っこいもの、甘いものは胃腸の働きを妨げます。味が濃いものも塩分のとり過ぎにつながるので、できれば控えめにするのが無難です。また、冷たいもの、生ものも体を冷やすので、できるだけ避けることが大切です。ここでの冷たいものとは体温より低いものを指します。水分のとりすぎも漢方的にはNGで、「痰湿」と呼ばれる不要物をためてしまいます。

朝

に、白湯を1杯飲みましょう。睡眠中は汗をかくので、朝は水分補給が必要です。白湯を5〜10分くらいかけて、ゆっくり飲むのがベストです。白湯が飲みにくいなら、番茶やハー

最

後に、睡眠をしっかりとりましょう。ブティ―などでもいいでしょう。避けたのが、冷たい飲みもの。起き抜けに冷たい水やお茶を飲むと、血行が悪くなります。

上質な睡眠をとることで、体中の血液が肝に戻って浄化されます。血液がサラサラになり、血の巡りがスムーズになります。逆に、睡眠の質が悪くなると、血がどんどん汚れていきます。睡眠の質をよくするには、起床時間や就寝時間を一定にすることです。また、睡眠と同様、きちんと休憩することも体のためには必要です。



お財布も、ちょっと贅沢

ネット銀行

銀行にお金を預けても、なかなか利息がつかない時代。実店舗を持たない、ネット銀行の利用を検討してみませんか。たとえば、メガバンクでは普通預金の金利は0・001%ですが、ネット銀行になると、その100〜200倍、金利が0・1〜0・25%となることも珍しくありません。

たとえば、「楽天銀行」では円普通預金金利が最大0・1%、「あおぞら銀行BAN K支店」だと、0・2%、「島根銀行スマートフォン支店」では0・25%などとなっています。100万円を預けたときの年間の利息はそれぞれ、1000円、2000円、2500円となって、お得。

ネット銀行は回数の制限があるものの、振り込み手数料が無料になるなどのサービスも行っていきます。また、普通預金以外にも、定期預金



の金利もメガバンクに比べて高いのが特徴です。

ネット銀行の利用とあわせて、実行したいのが先どり貯蓄。月々一定の金額を先に貯蓄するものです。最初からその分の金額が収入にならないものと考え、残りの収入で家計をやりくりすればいいので、簡単で有効な方法といえます。

銀行によっては自動入金サービスを用意していて、その都度、入金する必要がなくて便利です。先どり貯蓄でおすすめなのは「イオン銀行」。定額自動入金サービスを利用できます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

あっさりしたものを食べよう

凡（すべて）の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩の物多く食うべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。

（養生訓巻第三）

こう訳します。「すべての食事は、あっさりしたものを好むのがよい。味が濃いもの、脂っこいものをたくさん食べてはいけません。生もの、冷えたもの、かたいものは禁物である」と。

体のために気をつけなければいけないのが、まずは塩分のとりすぎです。味の濃いものは体のために避けたいもの。薄味に慣れると、濃い味つけを受け付けなくなるものです。だし



をしつかりとる、柑橘類を活用するなど、塩分のとり過ぎを控えましょう。

また、年を重ねるとどうしても胃の働きが低下し、食べものが消化しにくくなるものです。結果、胃もたれを起こしやすくなります。若いころと違って、肉料理や揚げものを多く食べられなくなったという人も多いでしょう。脂っ

こいものは消化しにくい、濃い味と同様、食べ過ぎに注意しましょう。

さらに、胃腸のためには、生ものや冷たいものは、かたいのはできるだけ避けるといいでしょう。基本的なことですが、消化のよいものをよくかんでゆっくり食べること、腹八分目を目安に食べることが、健康を保つ上で大切です。

元気100倍 レシピ!



免疫力を高め、皮膚を強くする！

カリフラワーにはビタミンCが多く含まれていて、「畑のビタミンC」とも呼ばれるほど。ブロッコリーも同様にビタミンCが多く含まれますが、カリフラワーのビタミンCはゆでても壊れにくいのがメリットです。ビタミンCは免疫力をアップするほか、脂肪肝を予防する、皮膚を強くするなど、体のために欠かせない栄養素です。また、カリフラワーは葉酸が多いことでも知られていて、貧血の予防にぴったりです。淡白で優しい甘みのあるカリフラワーは、さまざまな料理に役立ちます。



賢者レシピ

カリフラワーとブロッコリーの炒めもの

ビタミンCが
豊富で
免疫力を強化

豊富な葉酸が
貧血を予防

腸活におすすめ
の食物繊維が
たっぷり

- 1** カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、さらに2〜3等分する。

パプリカは長さを半分にして、細切りにする。

しめじは根元を切って小房に分ける。

- 2** フライパンにごま油を入れ、中火で**1**をときどき混ぜながら炒め、少し焼き色がついたら、**A**を合わせて加える。

- 3** 汁気がなくなったら、斜め薄切りにしたネギを加えて、ひと混ぜする。

・材料・ (2人分)

カリフラワー	100g
ブロッコリー	50g
パプリカ	1/8個
しめじ	500g
ネギ	1/4本分
ごま油	大さじ1/2
「オイスターソース」	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
L 水	大さじ1



斜め薄切り



一緒に食事をする人への配慮を忘れずに！ 「食事の基本マナー」

とつさの 流儀

● 食事中に避けたいこと

まわりの人と楽しく食事をするためにも、以下のことをしていないか確認したいものです。「音を立てて食べる」「口の中にもが入ったまま話をする」「食事中に席を立つ」「ひじをついて食べる」「携帯電話を見ながら食べる」。

● あいさつをして気持ちよく

「いただきます」「うちさうさまでした」と、感謝しながらあいさつしたいもの。ひとりで食事をするときも、この2つのあいさつは欠かせないようにしましょう。

● 主食やおかずには置き方のルールがある

「一汁三菜」といわれる和食ですが、器の置き方には決まりがあります。家庭でも、意識して並べるといいでしょう。まず、主食のこはんは手前の左側に、その右側に汁物を置きます。そして、魚や肉を使った主菜は汁物の向こう側に。最後に、野菜やきのこ、海藻などを使った副菜をこはんの向こう側に置くのが基本です。箸は先を左に向け、箸置きの上にのせましょう。

編集後記

やってしまった、やっちゃいました。また。少し愚痴を書かせてください。この夏、暑かったイヤ暑すぎた、暑すぎたせいですよ全部。白状しますとこの5月に計画を立てました、横浜マラソンに向けてここから10キロやせるぞ！と。ところが9月末で現状、10キロ増ですっ！ やっちゃったです。どこで？何を間違えたのでしょうか。痛恨のミスしていく！ 波があるんでよ、やる気の波と言っんですかね。3月はよく走ったんです、で4月5月と何があったかパタッとやる気が止まってしまい、いかんいかんと計画を立て直し、6月はまたよく走ったんですが7月に暑くなり、8月はまだ暑く、9月はまだまだ暑かったのですっ！ かなり予定が狂いまして、さらには「夏バテになったら大変だ」とばかりに夏は普段よりしっかり食べて過ごしました。おかげで夏バテ知らずで夏を乗り切りましたがズボンとベルトがだいぶ縮んでしまったように感じていたのは事実。それって夏だから。もしかして夏っていろいろ縮むのかもって思っていたのに違いました。目標達成にはこれから20キロやせなきゃいけないのですが、どうしようかなあ。何かおやつ食べてから考えよう。

『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



バカは死ななきゃ治らないって感じだなきっと一生こんなことやり返けるんだろこのひとは。