わたし日和

こころの贅沢だより

令和六年一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。いつもいつも、毎年と言うか年を重ねるごとに一年の短さを感じてしまいます。今年ももう残すところ数日ですね。ふだんならやること、やりたいことに優先順位を決めていくところなんですが今年は逆にやらずに、あきらめてしまってもいいものから順位を決めている自分がいることに気づいてしまいました。そのくらい今年は忙しくしていたのかしら？それともこれが年をとるということなのかしら？おおそうじはともかく、というかいつも一番後回しになってギリギリ大掃除をしたかしないかの感じで年を越すのが私の毎年の恒例のようになってしまっているのですが今のところこれを改める気持ちもなければ改めるすべも知りません。あしからずです。ともかく今年は年賀状にもまだ手を付けられず、まだこれから年賀状を買いに行かなくてはなりません。来年の１０月？頃から郵便料金も上がるようですので今年のうちにがんばって年賀状も書いておかなければいけません。いやちがう、来年の年賀状は来年書けばいいのか。いかんいかん、年末になると気持ちが前のめりになり過ぎておかしなことを言い始めることがあるので気をつけないといけません。ところで今年を少し振り返ると個人的にはやりたいこともほぼやることができて充実した一年だったような気がします。ま、イヤなこともあったかもしれませんが元来、忘れっぽい性格なのでイヤなことは忘れてしまっただけかもしれませんが。いま、私の心を悩ませているのは今年発売になったiphone15（スマホのiPhoneのことです）を買おうかやめようかで悩んでいます。アメリカ、アップル社製のスマートフォンですが新しい物好きな私はiPhoneが日本で売り出し始めた頃に一度使っていたことがあるのですが色々肌に合わず、「わしゃ、にっぽんじんじゃけぇ日本のメーカーのスマホを使うんじゃ」と変な言いがかりをつけて以来、京セラのスマホを使い続けているのですが友人や家族がiPhoneで撮った写真を見るたびになんだかキレイに写真が映るよなぁiPhoneって。とひそかに憧れのような気持ちを持ち続けていたのです。で、ずっと見て見ぬふりをしていたiPhoneですがこの秋に発売になった新しいiPhoneが気になって仕方がないわけです。でもそれは恐ろしく高いわけで、どうしたものかと日々悩んでいるのです。ああ、人間とは欲深いものですね悩ましい悩ましい。良いお年をお迎えください！

こころの贅沢コラム

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

いつまでも健康な目でいるために 今日からはじめたい「目のセルフケア」

スマホやパソコン、テレビなど、デジタル機器の発達で、最近では目に大きな負担がかかっています。このような機器はそもそも光を点滅させることで画面を表示させるしくみ。しっかり見ようとして、無意識にまばたきの回数を減らしているのです。まばたきが減ると目が乾き、眼精疲労につながります。眼精疲労が続くと視力が落ちたり、老眼が進んだりします。また、目の病気を起こす恐れもあります。セルフケアを行うことで、眼精疲労をとり、目を健やかに保ちましょう。

まず、必要な栄養素をしっかり摂ること。カギとなるのが「ルテイン」という物質で、「天然のサングラス」とも呼ばれ、目を守る働きを持っています。ルテインはほうれん草やゴーヤー、ケールなどの緑黄色野菜に多く含まれています。また、DHAやEPAは涙の質をよくし、目の乾燥対策に有効です。豊富に含む、サバやイワシ、サンマなどの青魚を積極的にとりたいものです。

次に、体を動かして血行を促すこと。目には血管がたくさん集まっていて、全身の血行をよくすることで、目の血流がスムーズになり、眼精疲労をとり除くことにつながります。実際、運動習慣のある人は緑内障になる確率が低いという調査結果もあります。ウォーキングが手軽でおすすめで、1日30分以上、週に3回以上行うのがベストです。また、テニスやバドミントンなどの球技は、視線を頻繁に動かすもの。毛様体筋を鍛えるのに役立ち、眼精疲労を軽減します。

目を温めることもポイントです。タオルを湿らせて電子レンジで温めたホットタオルが有効です。血行をよくして眼精疲労をとり除くほか、リラックス効果も期待できるでしょう。

そして、目が乾燥するときは目薬をさす。目が乾燥すると見えにくくなるだけでなく、目が疲れやすくなったり、表面が傷つきやすくなったりします。なお、いったん開封した目薬は2カ月を目処に処分を。長期間経つと、細菌が繁殖する恐れもあります。

最後に、2年に1度はメガネやコンタクトレンズの検査をするのがおすすめ。近視も老眼も進行します。度が合わず、見えづらいと、目に余計な負担がかかります。最適なメガネやコンタクトレンズを使うことは、目の健康のためにも重要です。

お財布も、ちょっと贅沢

家計簿プリカ

「家計簿プリカ」は家計簿アプリとプリペイドカードがセットになったもの。スマートバンクの支出管理サービス、「B／43（ビーヨンサン）」がその代表です。しくみはシンプルで、プリペイドカードにお金をチャージしておき、そのカードで支払うと、明細がリアルタイムで自動的にアプリに反映されるというもの。いちいち家計簿をつける必要がないのが大きなメリットです。

カードは3種類で、1人用の「マイカード」、2人用の「ペアカード」、親子用の「ジュニアカード」があります。人気なのがペアカードで、とくに共働きカップルに需要が広がっています。1つの口座に2枚のカードがひもづけられていて、2人で一緒に支出を管理できるというわけです。ひと昔前は「家計は妻が管理」というケースが多かったものの、現代の共働きカップルは割り勘派が多数。家計簿プリカなら財布はひとつなので、支出のたびに立て替えた分の精算をする面倒がありません。

使い方は簡単で、光熱費や食費、日用品費などの費目の「ポケット」を作り、それぞれ予算を決めて入金します。あとは、ペアカードで支払うと、その場でアプリに反映。残高の確認もできるので、使いすぎを防ぐ効果も期待できます。

月初めに前月の集計を見られ、何にいくら使ったかの把握ができるのも利点です。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

唾液は体の潤い

津液(しんえき)は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつの物也。津液は臓腑より口中に出づ。おしみて吐くべからず。ことに遠くつばき吐くべからず、気へる。

（養生訓　巻第二）

こう訳します。「唾液は体の潤いであり、血液となるものだ。草木に潤いがなければ枯れる。潤いは大切なものである。唾液は内臓から口の中に出てくる。大切にするもので、吐いてはいけない。とくに遠くに唾液を吐いてはいけない。気が減ってしまう」。

このあとは痰についてのとり扱い方を説明しています。「痰は吐くべきで、のんではいけない。（中略）飲んだ水や唾液が体の中でたまって痰になるが、再び唾液に戻ることはない。痰が体の中にあると、気をふさいで害になる」と。

さて、益軒が言うように唾液は重要な役割を持っています。具体的には、ウイルスや細菌を撃退する、口の汚れを洗い流す、口の中を中性にする、歯を修復する、味を感じやすくするなどです。唾液の分泌量が減り、口の中が乾くことを「ドライマウス」と言い、患者が増えています。かみごたえのあるものを食べ、よく噛むことを習慣化しましょう。ドライマウスの予防策として、ガムをとり入れるのも一案です。

元気100倍レシピ！

血液をサラサラにし、脳を活性化させる

寒い季節になると脂がのって、いっそうおいしくなるブリ。ブリには脂肪酸のＥＰＡやＤＨＡが豊富に含まれています。ともに、血液をサラサラにし、血流をスムーズにしてくれます。とくにＤＨＡは記憶力の維持などに効果があるとされ、脳を活性化するのにも役立ちます。ほかに、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが豊富な点も見逃せません。骨活に一役買ってくれるでしょう。女性によく見られる骨粗しょう症の予防にもおすすめです。ブリは和風のイメージですが、洋風の味つけもよく合います。

賢者レシピ

ブリのガーリックステーキ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

脂肪酸のEPAやDHAで血液がサラサラに

DHAが脳を活性化する

・材　料・（2人分）

- ブリ ・・・・・・・・・・・・2切れ
- ニンニク ・・・・・・・・・1かけ
- タイム（あれば）・・・・適量
- エキストラバージン オリーブ油 ・・・・大さじ1
- しょうゆ ・・・・・・・・・・適量
- 粗びき黒こしょう・・少々

1 ブリは塩適量（分量外）をふり、しばらくおいて水気を拭きとる。ニンニクは薄切りにする。

2 フライパンにオリーブ油とニンニク、タイムを入れて弱火で加熱する。タイムの香りが立ち、ニンニクが色づいたら一度とり出す。

3 同じフライパンを中火で熱し、ブリを入れて焼き色がつくように両面焼く。

4 器に盛ってしょうゆをかけ、粗びき黒こしょうをふり、**2**でとり出したニンニク、タイムをのせる。

とつさの流儀

悪い習慣になっていないか確認を！
「ビジネス会話で間違えやすいNG言葉」

●「お世話様です」

「お世話様です」には目下をねぎらうニュアンスが含まれます。正しく、「お世話になっております」と言いましょう。より気持ちを込めたいときは、「いつもありがとうございます」もおすすめです。

●「大丈夫です」

依頼や確認などに対する答えとして、「大丈夫です」を使う人が多いようです。しかし、「大丈夫です」は敬語ではない上、肯定にも否定にもとることができる、あいまいな言葉。ビジネスでは使わないほうが無難です。イエスなら「承知いたしました」「問題ございません」など、ノーなら「できかねます」「遠慮しておきます」などと答えましょう。

●「取り急ぎ」

メッセージの締めとして、「取り急ぎ、お返事まで」などと使ったりしていませんか。相手が客側や上司の場合、失礼な印象を与えることもあります。「まずは、ご報告のみにて失礼いたします」「まずは、お礼申し上げます」などとし、文末を省略しないようにします。

編集後記

今年の冬の寒さが急にやってきたせいなのかどうかは定かではありませんがウチのあほ犬のレオですが急にものすごーく弱ってしまいこの年末で天に召されるのではないかと本気で心配する状態でした。今年で16年、イヌの年齢で言うと80とか90歳になるのでしょうか、とにかくだいぶオジイサンな年ではあります。目は白く濁り、以前からあまりよく見えていない様子ではありましたが食い意地だけは衰えていなかったのですがこの年末、急にまっすぐ歩けなくなり、トイレも時々おもらし状態になり、食べ物は食べず、水を飲むのがやっとという状態になり、妻がちょっと心配だからと、動物病院に連れて行くと、脱水症状だとのことでその場で点滴を2本打ってもらったそうです。こんなに寒いのになんで脱水症状？と思ったのですが犬も高齢になると色々と症状が出るんですね。今は少し回復して食べ物も犬用の高級な缶詰のエサをちょっとずつ食べられるようになりました。先に死んでしまうのは最初からわかっていることですがもう少しだけ元気でいてほしいものです。

『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
ＴＥＬ046-261-3866
FAX 046-263-9205