

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年五月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
今年のゴールデンウィークはどこに出かけましたか？私はどこにも行きませんでしたがこのゴールデンウィーク中に起きたショックな出来事について少し書いてもいいですか？
今年のGW前半、友人がうちに来ました。彼とは一緒に横浜マラソンを走ったり、ライブに行ったりしてるので一年に3〜4回は会って遊ぶ仲で付き合いは学生のころからです。
当時、お互い陸上部で私は跳躍ブロックで棒高跳びをしており、彼は投てきブロックでハンマー投げの選手でした。投てきと言うと他に陸上競技では砲丸投げ、やり投げ、円盤投げなどがあり、がっちりした体形を想像しますがハンマーの彼はそんな中でも比較的ス

ラっとした184センチ。運動するには恵まれた体格で、高校時代は国体で入賞したんだかギリギリ逃したんだかくらいのまあまあめの選手だったようです。それから付き合いは30年を超えましたがお互い中年になり、会うたびにお互いのどっちがよりデブだとか、いやお前のほうがだいぶデブだとか言い合ってきたのですがハンマーの彼と私の身長差がだいたい10センチで体重もほぼ10キロ彼のほうが重かったのとお互いにデブ呼ばわりしてもドングリの背くらべか目くそ鼻くそを笑うの領域で済んでいたのですが今年のGW前半、彼がうちに遊びに来て、いつ

も通りスーパーで買ってきたお総菜などをつまみにして酒盛りをして、またいつものようにデブとののしりあっていた時に彼が言いました。「俺が言うのもアレだがその腹はまるで芸人の出川哲朗のようだぞ！」と。

ワタシは実はちょっと気がついていました。でもまさか、そんなはずはないと自分がなかなかのデブになっていると言うことを認めたくはなかった

ので気がつかないふりをしていたのですが、その言葉に核心をつかれ、ショックを受け思考が止まりました。次の瞬間「ヤバイよ、ヤバイよ」と出川さんの声が聞こえてきた気がしました。

芸人の出川さんには大変失礼ですがあんな感じの

体形にはなりたくないし、なったらイカンと思っていたのに、長年の友人がそういうのだからこれが現実なんだと受け入れることにしました。

そして科学的な確認のためにすぐに体重計に乗りました。すぐ後でハンマーの彼も体重計にのり、お互いの体重差は何とわずかに一キロ。

デブの軍配は見事ワタシに拵がりました。

次の日の早朝、ジョギングに出ましたが体が重すぎたのでしょう速攻で足を痛めました。（号泣）



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

心身ともにベストな状態でいるために。 「腸活のヒント」

医

学博士で腸内細菌のエキスパート、内藤裕二氏によると、腸の中でさまざまな菌を育てることがベストな腸活方法だとか。基本はいろいろなものを食べる。たとえば、ラーメン、パスタ、カレーライスといった単品ではなく、副菜のメニューを増やして、さまざまな種類の食品を食べることがポイントです。

と

くに内藤さんがすすめる食事法が、「まこわやさしいよ」。「ま」は豆類で、大豆や豆腐、納豆など。「こ」はごまで、タンパク質や食物繊維、ミネラルが豊富です。「わ」はワカメを代表とする海藻類。ぬめり成分は水溶性食物繊維で、腸内細菌のエサとなります。「や」は野菜で、さまざまな種類をとるのがおすすめです。「さ」は魚で、タンパク源になるほか、青魚に含まれるEPAやDHAは血管をしなやかにする効果が。「し」はし

いたけをはじめとするきのこ類。食物繊維が豊富で積極的にとり入れたい食品。

「い」はいも類で、食物繊維がたっぷり含まれています。最後に、「よ」はヨーグルトをはじめとする発酵食品。みそや漬物、酒粕なども含まれます。以上の「まこわやさしいよ」を意識して食事にとり入れることで、食物繊維の量が自然とアップし、健康維持に欠かせないタンパク質をしっかり摂取できます。そもそも、日本人の食物繊維の平均摂取量は1日約14gという調査があり、WHOが推奨する25gとくらべ、圧倒的に足りていないのです。

一

方、内藤氏によると、腸内環境を悪化させるので、できれば避けたい食品もあるそうです。具体的には、牛肉や豚肉、羊肉などの赤肉は腸内環境を悪くさせるのだとか。毎日食べるのはやめて、タンパク質は鶏肉や卵、魚から

最

とるよう意識しましょう。また、控えたほうがいいのは砂糖。砂糖をたっぷり使ったおかずや甘い菓子などは、たまに食べる程度にしておきたいものです。

後に、腸活のためには食事面だけでなく、運動面にも目を向けたいもの。体を動かすと腸内環境が整い、よい菌が増えます。その結果、筋細胞をアップさせるシグナルが腸から出て、筋肉がつきやすくなるのです。運動は続けることが大切です。ラジオ体操をする、エレベーターではなく階段を使う、夜寝る前にベッドでストレッチするなど、毎日の暮らしの中に無理なく運動習慣を組み込めるとベストです。



お財布も、ちょっと贅沢

奨学金

令和2年度の日本学生支援機構の調査によると、現役の大学生や大学院生の2人に1人は奨学金を借りているという結果に。親の収入が減少した、生活費が値上がりした、授業料が高くなったなど、さまざまな要因があるようです。20～30代の男女を対象とした奨学金に関する調査では、「奨学金の返済が重荷になっている」と答えた人が約8割を占めています。そもそも奨学金には給付型と貸与型の2種類があります。給付型は返済しなくてもよいタイプで、住民税非課税世帯、またはそれに準ずる世帯が対象です。貸与型は利子ありと利子なしのさらに2種類に分かれていて、利子なしは世帯の収入の上限が設けられています。一方、利子ありは世帯収入の基準が比較的緩く、借りやすいタイプ。利用者の多くは利子あり



の貸与型となっています。返済期間については、15年程度に設定する場合が多く、借入総額が400万円を超える、返済が苦しくなるというデータもあります。奨学金の申し込みは高校3年の5～6月に第1回目、10～11月に第2回目が行われます。高校3年の4月に説明会があるでしょう。奨学金は大学が独自に行なっているもの、自治体が住民に対して行なっているもの、公益財団法人が公募しているものなど、さまざま。条件がそれぞれ異なるので、サイトなどでチェックするのがおすすめです。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

完璧を求めない

凡すべて(の事)十分に

からんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて楽(たのしみ)なし。禍(わざ)わい(も)是よりおこる。又、人の我に十分よからん事を求めて、人のたらざるをいかりとがむれば、心のわづらひとなる。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「すべてにおいて最上であることを求めれば、心の負担となり、楽しくなくなる。面倒なことも、こうした気持ちから起こる。また、人が自分にくれることに対して、最上であることを求め、してくれることが足りないことを怒ったりとが



めたりすると、苦痛になる」と。何事もほどがよく、完璧を求めようとすると、負担になってしまいます。6～7割よければそれでOKと考えることで、心が楽になります。これは仕事においてもプライベートでもいえることです。とくに日本人は何でもきっちりやろつとします。

時間にも正確で、この几帳面さが長所でもあります。が、これに慣れると、少し遅れただけでイライラしたりするようになります。たとえば、海外では列車が遅れるのは当たり前というところもあります。「多少遅れてもしかたない」といった心の余裕を持つことで、旅行を楽しむはず

元気100倍 レシピ!



βカロテンが老化防止や免疫力アップに有効

ホウレン草は緑黄色野菜の代表で、体によい成分がたくさん含まれています。まず、高血圧やむくみ対策として有効なカリウムがたっぷり含まれています。ほかに、赤血球を作るのに必要な鉄、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富な点も魅力です。βカロテンはアンチエイジングやがん予防、免疫力アップ、動脈硬化の予防に欠かせません。コラーゲンを作るのに欠かせないビタミンCが豊富な点も見逃せません。ホウレン草はアクがありますが、ゆでたあと水にさらすことで、アクをとることができます。



賢者レシピ

ホウレン草の白あえ

鉄をたっぷり
含み、貧血対策
にぴったり

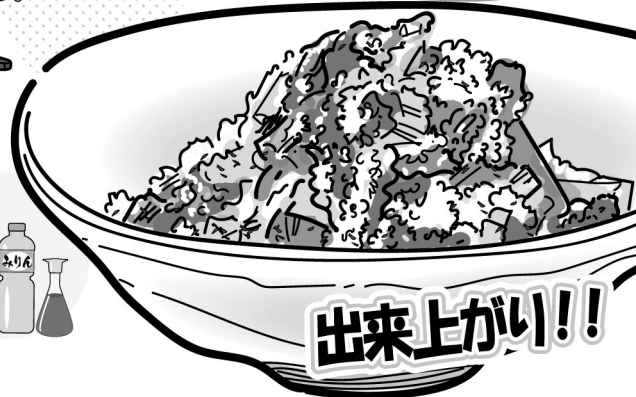
βカロテンが
アンチエイジング
に働く

カリウムが
豊富で高血圧や
むくみを予防

- 1 ホウレン草はゆでて水にとり、かたく絞って長さ3cmに切る。こんにゃくは短冊に切ってさっとゆでる。ニンジンも短冊に切る。
- 2 鍋にAを煮立て、こんにゃくとニンジンを入れて5分ほど煮て火を止める。粗熱がとれたらホウレン草を加え、味を含ませる。
- 3 豆腐はひと口大に切って熱湯でゆで、キッチンペーパーを敷いたざるにとり、粗熱がとれたら水気を絞る。
- 4 すり鉢でごまをすって③を加え、なめらかになったらBを加えて調味する。
- 5 ②の汁気をきって加え、あえる。

・材 料・(4人分)

ホウレン草……………1束
こんにゃく……………1/2枚
ニンジン……………1/2本
木綿豆腐……………1丁
いりごま(白)…………大さじ2
「だし汁」……………1/2カップ
A「しょうゆ」…………小さじ2
「みりん」……………小さじ2
「しょうゆ」…………小さじ4
B「みりん」……………大さじ2
「塩」……………少々



出来上がり!!



骨のとり扱いがポイント！ 「魚のきれいな食べ方」

とつさの 流儀

●魚をひっくり返さない

骨のある焼き魚や煮魚の場合、表側を食べたあと、ひっくり返したくなるものですが、これはNG。表側の身の骨に沿って箸で切り込みを入れ、左から右に食べます。表側を食べ終わったら、骨を外し、裏側の身を左から右に食べます。なお、骨を外すときは骨と身の間に箸を入れ、骨だけを引き上げましょう。うまくとれないときは手を添えてもOK。食べ終わったあとは、骨や、あれば頭や尾は皿の上にまとめておくスマートです。

●骨を口から出さない

たまたま骨がまだついているのに魚を食べた場合、指でつかんでとり出すのは見苦しいもの。箸を持っていない側の手で口を隠し、箸で骨をつかんでとり出します。

●背骨に沿って押す

サンマやアユなど、1匹をまるごと焼いた魚は、背骨に沿って上から箸の腹で押すことで、骨がとりやすくなります。このとき、頭側、真ん中、尾ビシの3カ所を軽く押すのがポイントです。

編集後記

そう言えばここ数年、健康診断を受けるの忘れてました。この年になるまではとりあえず大きな病気もなく高血圧とかもなく、しいて言うところと肥満気味と言うレベルでギリギリ健康でやってこられました。ですがここ最近、加齢と肥満が心配になってきました。両親とも取りあえず元気で、そういう意味ではガン系なのかもしれない。あ、そうそう体の心配もあるのですがアタマのほうも実は心配で私のところは夫婦そろって記憶力に自信がありません。まだ若い頃はそうでもなかったはずなのですが40歳を超えたあたりからテレビに出てくる俳優さんの名前だとかが見事に出てこなくなりました。お互いに相手のほうが物忘れがひどいと言いつつですが、勝負はつきません。それならと言うことで二人して脳ドックを受けて白黒つけることにしたのですがその時点では見事に異常らしい異常はなく私の「ツルン」として、きれいな脳ですよ！」とお医者様に言われました。とは言えそれももう6、7年くらい前のことです。あ、でも何となく今思い出しました脳ドックの最後にお医者さんとの面談で「物忘れは年相応のあれですけどウーン」と歯切れの悪い感じ。。あ、なんか不安。

『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



おいらのエサも時々
忘れてくれるしな！
お医者さんに診て
もらってこいよ！