

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

暑かった8月もあったという間に(?) 過ぎましたが今年の八月は本当に暑かったですし、地震もちよこちよこと頻発して少し怖かったですし何と言うか日本の夏をのんびりと楽しむ的な8月ではありませんでした。しかも8月の最後には台風10号の影響で神奈川でもかなりの雨が降り、県内の多くの市で警報や注意報がでて、高速道路もあちこちで通行止めになっていました。

実はこの夏、色々やりたいことがあって例えば花火大会を生で見たい!とかずっと苦手にしていたゴルフを自分で予約してラウンドしてみたいとかあと、去年の夏に作りかけの

ままのプラモデルを先に進めたいとか。。。まああとは草むしりとか倉庫の整理整頓とかおそうじだとかいろいろあったんですがとにかくこの夏はほとんどずうっと暑くて、暑すぎたのでいろいろ断念しました。午後に倉庫で作業をしていたら気がついたときにはもうフラフラで軽く頭が痛くなっていたりして、そんなことが8月中に2回か3回ありまして、倉庫の中だから風は通らないし熱中症にもなりやすい状況だったのかもしれないが少し暑いくらい大丈夫と思っていたのですがダメですね最近の日本の夏の暑さを甘く

見てはいけないんですね。まあそんなわけで暑いなか無理に外に出かけないという選択をした結果、今年の夏休みはほぼどこにも出かけずにプラモデルを作っただけですという、友達のいない子みたいな夏休みを過ごしました。でもすごくリフレッシュできた気がして良い夏休みでした。子どもがまだ小さい時にはやはりどこかに連れて行ってあげないと、とかいろいろ気を使ったりすると思うのですがウチの場合、長男は社会人になりましたし次男も大学4年生なので行きたいところがあればご自分でどうぞというスタンスでいるので気持ちは軽いです。夏の花火大会と言っの

憧れますよね。毎年8月の初めに隅田川花火大会の様子をテレビで中継しているのですが「テレビで花火見たってさあ」と言いながらだいたい毎年テレビで見えています夫婦で。これがですね実は意外と見ていられるんですよ、年なのかなあ。

家で見てるのでビールを飲んだりおつまみを食べたりしながら。生で花火を見るには電車に乗って出かけて人ごみに分け入ってとかいろいろ考えちゃうのですが「いつか生で花火大会見に行きたいねえ」と来年の夏に期待をつなぎ今年の夏はもう終わりにしたいと思います。



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

乳酸菌たっぷりの健康食、

「水キムチ」を手作りしよう！

水

キムチって、知っていますか？
韓国ではおなじみの食べ物で、

「トンチミ」とも呼ばれる漬物。キムチ
といえばチリパウダーで赤くした辛い
漬物を想像しますが、水キムチは透明
で、あっさりしています。健康的にもと
ても優れていて、注目したいのは乳酸菌
がたっぷり含まれていること。日本の伝
統的なぬか漬の約20倍もの乳酸菌が
含まれる健康食です。名前のとおり、汁
ごと食べるのが特徴で、腸活にもびっ
たり。韓国冷麺の汁としてもよく使われ
ています。

水

キムチは米のとぎ汁を使って、
家庭でも簡単に作ることができます。
オーソドックスな材料で作るレシ
ピを紹介しましょう。基本的な材料は米
のとぎ汁3カップ、塩20g、砂糖10g、
唐辛子1本のほか、キュウリ2本、ニン
ジン2分の1本、大根6分の1本、リン

ゴ4分の1個、セロリ1本、ニンニク1
片、ショウガ2分の1片です。準備とし
て、保存容器とまな板は消毒しておきま
しょう。

ま

ず、鍋にとぎ汁と塩、砂糖を入れ
て火にかけ、沸騰したら火を止
めて輪切りのニンニクとせん切りの
ショウガを加えます。その他の野菜は好
みの大きさに切ります。保存容器に野菜
と唐辛子、粗熱がとれた汁を注ぎ、落
しラップをしてフタをし、常温で1日お
いて発酵させます。

野

菜がしんなりして、さわやかな
酸味がしたら、発酵しているサ
イン。乳酸菌がスムーズに働くのは室温
が20〜30℃くらいのとき。暑い時期は
1日ではなくもう少し短めに、ひと晩を
目安に常温で発酵させるのがポイント
です。そのあと、冷蔵庫に移しましょう。
あとは好みの酸味になるのを待つだけ

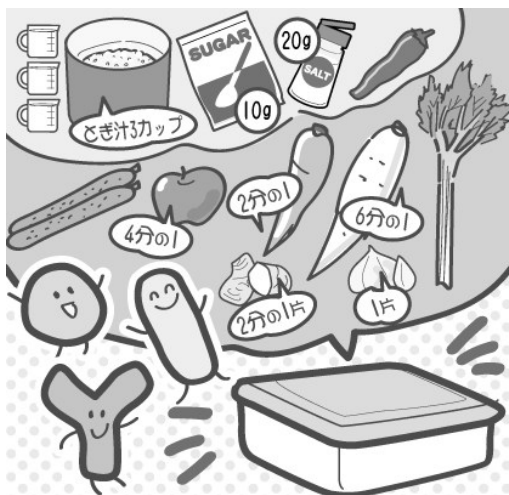
です。1週間を目安に食べ切ります。

中

に入れる野菜はお好みでOK
で、ほかにラディッシュやスツ
キーニ、白菜などもおすすめです。くだ
ものも同様にお好みで。リンゴの代わり
に、ナシや柿、キンカンなどがぴったり
でしょう。米のとぎ汁3カップに対し
て、野菜は700〜800gを目安にし
ます。ピリッと辛くしたいときは唐辛子
を増やしましょう。

水

キムチはそのまま食べるのはも
ちろん、アレンジも可能です。と
くに麺類と相性がよく、ゆでうどんや
そば、そうめんとあえると、さっぱりと
おいしく食べられます。



お財布も、ちょっと贅沢

貯蓄シート

何かあったときのために
と考えると、何となくお金を貯
めていませんか？ しかし、
目標金額が決まっていない
となかなか貯まらなかった
り、まだ足りないかもと不安
になったりしがちです。

ファイナンシャルプラン
ナーの塚越菜々子さんがす
めるのが、「貯蓄シート」で
す。シートを作って、いくら
貯めればいいのか明確にな
れば、漠然としたお金の不安
がなくなります。

まず目標額を決め、いつま
でにいくらお金を貯める必
要があるのかを計算します。
つまり、「必要貯蓄額」です。
教育資金や住宅資金、老後資
金のほか、旅行などの特別支
出も拾い出します。

次に、家の総資産額を計算
します。銀行口座の残高、保
険や年金の払戻額、投資額な
どをすべて確認しましょう。
住宅ローンや自動車ローン

などがあれば、その負債額も
プラスします。

そして、年間の貯蓄目標額
を計算しましょう。「目標額」

÷「必要になるまでの年数」

で計算します。その後、毎月
の収入からいくら、ボーナス

からいくら貯金すればいい
のか振り分けて算出します。

毎月の貯蓄額が割り出さ
れたら、決まった額が自動的

に貯蓄できるようなくみ
を作ります。いわゆる、「先ど

り貯蓄」です。あとは月収か
ら貯蓄と固定費を引いた額

が、使えるお金。その範囲内
で生活していくだけです。そ

うすれば、お金の不安なく暮
らせるはです。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

呼吸でよい気を 体に入れよう

天地の気は新しくて清
し。時々鼻より外気を多く
吸入べし。吸入ところの
気、腹中に多くたまりたる
とき、口中より少しずつし

づかに吐き出すべし。あら
く吐き出すべからず。是ふ
るくけがれたる気を吐き
出して、新しき清き気を吸
入る也。新しきとふるき
と、かゆる也。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「天地の
気は新鮮で清らかである。
だから、ときどき鼻から外
気を多く吸い込むとよい。
吸い込んだ気が体内に
いっぱいになったら、口か

ら少しずつ静かに吐き出
すこと。荒々しく吐き出し
てはいけない。これは古く
汚れた気を吐き出して、新
しく清らかな気を吸い込
み、新しい気と古い気をこ
り換えている」と。

益軒流の呼吸に対する
考え方です。そもそも、呼
吸は体の中と外をつなぐ
もの。新しく清らかな空
気を体の中にとり入れ、体

の中の古い気を吐き出し
ます。つまり、デトックス。
このように呼吸をするこ
とで、出たり入ったりと流
れが変わります。

なお、意識せずに呼吸を
すると、鼻から息を吐き出
すほうがスムーズです。し
かし、あえて口から少しず
つ息を吐き出すことで、気
持ちを落ち着かせる効果
が期待できます。



元気100倍 レシピ!



低糖質&低カロリーで、ダイエット中にぴったり

「冬瓜」はその名前から冬の野菜と思われがちですが、旬は晩夏から秋。あっさりとしてくせがなく、煮物やスープの具材としてポピュラーです。冬瓜の約9割は水分で、低カロリーで低糖質なのが特徴。とくにダイエット中におすすめといえます。栄養的には、コラーゲンの合成に欠かせないビタミンC、高血圧やむくみを予防するカリウム、免疫力をアップするサポニンが多く含まれています。もちろん、食物繊維も豊富で、腸活にもひと役買ってくれるでしょう。



賢者レシピ

冬瓜と豚肉のとろとろ煮

免疫力をアップ
するサポニンが
含まれる

ビタミンCが
コラーゲンの
合成に役立つ

食物繊維が
豊富で腸活に
ぴったり

- 1** 冬瓜は4cm角に切って皮を厚めにむく。豚肉は半分に切って塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

- 2** フライパンにサラダ油大さじ1を温めて豚肉を焼き、一旦とり出す。

- 3** フライパンにサラダ油大さじ1を足し、冬瓜を加えて少し透き通るまで炒める。

- 4** Aを加えてひと煮立ちさせ、落としフタをする。さらにフタをして弱めの中火で20分ほど煮る。

- 5** 豚肉を加えて強火にし、全体を大きく混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。

・材 料・(4人分)

冬瓜	1/3個 (800g)
豚肩ロース薄切り肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
だし汁	2カップ
酒	大さじ2
しょうゆ(薄口)	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/3

出来上がり!!



幸せな家づくり

カメラつきドアホンにするメリットを教えてください。



広い範囲が映るタイプで、無線LANを使用してスマホやタブレットがテレビドアホンになる（ROCOワイドスマホ/アイホン）

外玄関や共用エントランスにカメラがあるドアホンは、来訪者の様子を室内のテレビモニターでチェックできます。モニターを増設する、または、スマホやタブレットをテレビドアホンにできるタイプを使えば、各部屋でチェックでき、直接対応したくないセールスを断る場合や、子どもが留守番するときなどに安心です。機種によっては、対応通話中の録音や、不在時の来訪者の様子の録画ができる機能が備わっています。

都市防犯研究センターの調査では、空き巣の約半数がインターホンで留守を確認してから侵入するとか。空き巣は映らないよう身を隠しながらベルを押します。左右が広く映る広角タイプなら死角が少なくなり、有効です。

編集後記

夏の夜、暑くてよく眠れない問題について。毎年夏になると熱帯夜がやってきて本当に寝苦しくて困りますよね。もしかしたら昭和生まれの私も古いタイプの人間で寝るときにはエアコンは消すものと言う先入観から、以前は暑い夜でもエアコンは消していました。

昨年そんな私に少しだけ革命が起き、エアコンのタイマー機能を活用して2時間とか3時間後に自動で電源が切れるという機能を使えるようになりました。ですがそれでもエアコンが切れた直後には暑さで起きてしまい再び寝苦しい夜を迎えるという夏の夜の地獄を味わっていました。ですが今年私にもとうとう令和大革命がおき、エアコンの設定温度を少し高めにして夜じゅうずっとエアコンをつけて眠るというそれまでの私には考えもつかなかったエアコン使用方法を独自の経験から編み出し活用し始めたところ快眠快眠。

それまではやはりエアコンのつけっぱなしは電気代がとか、寝てる途中で寒くなつて風邪をひいてしまいうとか、やらない理由がいろいろあったのですがやってみると意外と快適でした。電気代も一晩つけっぱなしでも意外とかからないそう、これはいい！と最近はお上機嫌で床に就くのです。がそんな夏もそろそろ終わですね。



俺なんて一日中寝てばかりだもんね！

『おかげさまで57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