

こころの贅沢だより

わたし日和

令和六年十一月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。
暑くて長かった夏もやっと終わりかなって
思ったら今度は急に寒くなってしまいました。
なかなか体調管理の難しい近頃ですね。

さて世間では、スポーツの秋と言うことも
あってか野球の日本シリーズ、ドジャースの
大谷選手も出場したワールドシリーズなどス
ポーツイベントが盛りだくさんでしたが私個
人的にも一年の一大イベントである横浜マラ
ソン、今年もエントリーして出場してしまし
た。はい、フルマラソンの42キロ走るやつ
です。今までだぶんフルマラソンはなんだか
んだで6回か7回くらい経験してるんですが
いずれも、時間ギリギリまで使って完走まで

なんとかたどり着くという感じでし

た。去年もしつかりとした練習を積む
ことなくマラソン当日を迎えたのです
が何とかゴールできました。今年も同
じく、と言うかさらに練習をせず、実
際には直前一ヶ月にやった練習は5キ
ロ程度の散歩を4日、8キロのおそー
いジョギングを直前の3日。8キロを
休まずに走れたことで何故か自信が湧
きまして「これでよし！」と当日を迎
えたわけです。少しバカなのかもしれ
ません。あるいは何度か完走できてい
るので何とかなるとタ力をくくってい
たのでしょう。当然と言えば当然のこ

とですがスタート直後から
異変は感じていました。

「あれ？重い。体が重い
ぞ！」と。マラソンコース
は横浜のランドマークタ
ワー前をスタートして、み
なとみらい地区をぐるっと
一周し、山下公園前を通過
して本牧方面へ向かいま
す。前回までであれば20
キロまでは何とか走って、
あとは根性でゴールへ向か
うという綿密かつ緻密な計
算があったわけですが今回
は5キロ手前で自分のカラ
ダが重すぎて前に進まない
問題に直面してしまったの
です。あわよくば昨年の様
にシレッとゴールできれば
いいな、なんて甘い期待を
していたのですが現実はい
ちがいました。その後も何
とか行けるところまでと頑
張ってみた結果、27キロ
過ぎに設置されている第9

関門を時間ギリギリで通過
したものの次の関門までは
時間的に無理と判断し、リ
タイヤした人用のバスに乗
せてもらいゴールまで運ん
でもらいました。バスの中
は皆静かでお葬式のように
した。そりゃそうですね皆
志なかばで挫折した人が集
まって乗ってるわけですか
らね。その日の夜は一緒に
エントリーした友人と残念
会を居酒屋でやり、一週間
だけ節制していた胃袋を大
解放してやりました。ま
あ、たまりません。揚げ物
や焼きそばのうまかったこ
と！

ちなみに友人は第11関門
にてリタイヤとなりました
た。結果は残念な感じがす
が貴重な体験ができて楽し
かったです。



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

正しいマナーで姿勢よく、まわりに配慮！
上品な食べ方を身につけよう

毎

日の食事、食べる姿を意識していますか？ 正しい姿勢、正しい食器の扱い方、そして、丁寧な食べ方。それらを意識すると上品に見えます。また、外食など、人と一緒に食べるときはまわりへの配慮が必要です。きれいな食べ方をしているかどうか、あらためてチェックしましょう。

茶

碗や皿にごはん粒が残っていませんか？ 箸やフォークを正しく使っていれば、ごはん粒が残ることはありません。ポイントは箸やフォークでごはんをすくうとき、米をつぶさないように意識すること。そうすれば、残さずすくえます。なお、茶碗に口をつけて食べるのは美しくありません。かき込んで食べるのもNGです。

次

に、ごはん茶碗を手に持っていますか？ 和食は茶碗を左手で持ち、右手で箸を持って食べるのが基

本。テーブルに茶碗を置いたまま食べるのはマナー違反で、姿勢が前かがみになって、食べる姿が美しくありません。また、器を口に近づける「犬食い」になることもあります。

そ

して、利き手以外の手はどこに置いていますか？ 利き手だけで箸やフォーク、スプーンなどを持ち、もう一方の手はテーブルの下にあるままだと、どうしても前かがみになり、きれいに食べられません。もう一方の手は食器に添えるのが基本です。

箸

置きやコースターを正しく使っていますか？ 食事中に箸を箸置きに置くことで、上品な印象になります。茶碗や皿に置くのは「渡し箸」といって、NG行為。テーブルに直接置くのも、衛生的によくありません。家でも箸置きを用意し、習慣づけるのがおすすめです。それに、食べ物を口に入れて噛んで

最

後に、相手の食べる速さに配慮していますか？ 外食の場合はとくに、まわりの食べる速さに配慮したいもの。ほかの人よりも早く食べ終わる、逆に、ゆっくりすぎてほかの人を待たせる。これらはどちらもよくありません。だれかと一緒に食べるときは、まわりの人の皿を見ながら、食べるスピードを速めたり遅くしたりと調節しましょう。できれば、みんなが同じくらいのタイミングで食べ終わるのがベストです。



お財布も、ちょっと贅沢

無駄なく食べ切る

食費を節約するには無駄が出ないように食べることが大切で、「食品ロスゼロ」を意識しましょう。食品ロスは深刻化していて、あるデータ

によると、日本に住む1人1人が毎日、茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算に。しかも、家庭から出る食べ残しはその半分だとか。つまり、家庭での食品ロスをなくせば、地球に貢献できるということです。いくつかのポイントがあります。

買い物に行く前に、冷蔵庫をチェックしましょう。冷蔵庫にあるのに二重に買い、結局、使いきれず捨てるのはよくあること。スマホで冷蔵庫内の写真を撮ってから買い物に出かける方法もおススメです。また、買い物するのは冷蔵庫が空になってからと決めるのもいいでしょう。次に、おすそ分けする。多く買ってしまった食材は、近

所の友人や親戚などにおすそ分けして消費しましょう。同様に、もらった相手もおすそ分けしてくれば、食費の節約にもなります。

規格外の食材を狙うのも一案です。道の駅や農協の直売所などでは、規格外で一般の流通に乗らなかった野菜や果物などが安価で並んでいます。味は変わらないので積極的にとり入れましょう。

最後に、外食で余った持ち帰り。海外では食べきれなかった料理を持ち帰ることができる習慣があるところが多いもの。日本でも、そんな店が増えています。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

楽しみを見つける

年老いては、わが心の楽（たのしみ）の外、万端、心にさしはさむべからず。時にしたがひ、自ら楽しむべし。自ら楽しむは世俗の楽に非ず。只、心にもとよりある楽を楽しむ、胸中に一物一時のわづらひなく、天地四時、山川の好景、草木の欣榮、是又、楽しむべし。（養生訓 巻第八）

こう訳します。「年をとったら、自分の心の楽しみだけに専念して、何にも気を使つてはいけない。自然に任せて楽しもう。これは世にいう楽しみをいつているのではない。心の中にある本来の楽しみに従

えば、気に病むことはなく、四季や山川の景色、草木の成長を楽しむことができる」と。

スポーツでも手芸でも何でも構いません。もちろん、アイドルやミュージシャンなどの推し活をするのでも。とくに自分の時間がたっぷりできる老後は、自分自身が楽しいと思うことに専念しましょう。

そして、楽しむと同様に大切なのが、笑うことです。SNSを見たり、テレビを見たり、本を読んだりしたときでも、大きな声で手をたたいて笑ってみましょう。笑いの基準を下げ、ちょっとしたことでも笑うようにすると、心が楽しくなれます。それに、笑いは笑いの輪を広げ、まわりを和ませます。



元気100倍 レシピ!



血糖値の上昇を抑え、コレステロールを排出する

きのこには食物繊維のほか、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、不溶性食物繊維の「β-グルカン」がたっぷり含まれることでも知られています。β-グルカンは血糖値の急上昇を抑える、血液中のコレステロールを排出するなどの働きをします。さらに、きのこ類にだけ含まれるビタミンD2は骨を強くし、カルシウムやリンの吸収をスムーズにします。きのこはカロリーが極端に低く、ダイエット中の強い味方です。体重が気になるときにも積極的に食生活にとり入れましょう。



賢者レシピ

きのこのペペロンチーノ

β-グルカンが
血糖値の急上昇
を抑える

食物繊維が
豊富で
腸活にぴったり

ビタミンD2が
カルシウムの
吸収を助ける

- 1 ニンニクは半分に切ってつぶす。玉ネギと生シイタケは薄切り、シメジはほぐし、エリンギは斜め薄切りにする。

- 2 スパゲッティは塩を加えた熱湯でゆでる。

- 3 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で1~2分炒める。

- 4 玉ネギを加えて中火で炒め、しんなりしたらきのここと赤唐辛子、スパゲッティのゆで汁2/3カップを加える。

- 5 煮立ったらしょうゆを加えて火を止め、水気を切ったスパゲッティを加えて混ぜる。

・材料・(2人分)

ニンニク	1かけ
玉ネギ	1/2個
生シイタケ	2個
シメジ	100g
エリンギ	1本
スパゲッティ	160g
塩	適量
エキストラバージンオリーブ油	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	少々
しょうゆ	小さじ2



幸せな家づくり

衣類やバッグが出しっぱなしにならない方法を教えてください。

せっかく素敵な家を作っても、衣類やバッグがソファや床の上などに置きっぱなしになっては台なしです。よく使うものやすぐに使えないものは、目立たないよう位置を作って片づける習慣をつけましょう。

「湿気をとりたい洋服」

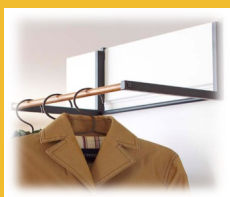
着た服をすぐにしまおうと湿気がこもったり、においが移ったりします。ドアフックをクローゼットの扉につけ、洋服を吊るす一時置き場を作ることと解決できます。

「バッグや帽子など外出時に使うもの」

玄関まわりの壁にフックをとりつけ、吊るして収納。出かけるとき、また、帰ったときに引っかけるだけでさっと片づけられます。

「パジャマや部屋着」

きれいにたたまなくてもよいパジャマや部屋着は、かごなどに丸めておきましょう。出し入れしやすい口が広めのかごをベッドのそばやクローゼットに用意します。



編集後記

下の写真は我が家で飼っている柴犬のレオです。月に一度こうやって写真載せているので何となく知ってくれているかもしれませんが、もうだいぶ老犬でペット用オムツが欠かせないオムツ犬でもあります。時々「あのワンちゃんは元気なの？」と心配していただくことがあります。ただ元氣かと言うとなかなか微妙なかんじです。エサを食べるときだけはピヨコタンピヨコタンと跳ねるように歩きますが普段はまるつきり老人です、と言うかほぼ歩きません。寝て過しています。犬にも認知症とかボケがあるのかどうか知りませんがウチのレオ、かなりボケている感じがしていて、エサをあげるときに使うペット用のお皿があるのですが5分に一度起きてきてはその皿にエサが入っていないか確認に来ます。目もかなり見えていないらしく毎回皿のにおいをかいで何も入っていないことを確認しては定位位置に戻ると言うことを毎日何十回か繰り返しているところ。食欲はあるので出るものは出ます。健康な証と言つことでしょうか、毎日フン闘中です。

『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

