

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

2025年になって一ヶ月が過ぎましたがもう慣れましたか？私は全然ついて行けてません、今年は2025年と言うことにやっと納得したところですが令和何年なのかと言うことになる、たしか6年か7年くらいだったような、と言うくらい自信が持てません。

でいま、カレンダーを確認したところ今年は昭和で言う昭和100年になるそうです。

あ、特別意味はないんですが昭和生まれなものですからなんかすごいなと言うか、で令和7年だそうです今年は。平成から令和になってもう7年ですか？ほんのつい先日つぎの元号は何だろうねなんて話していたような気がしますもう令和7年ですか。ほんとに時

間のたつのは早いです。

そうそう今思い出したのですがかねてから、時間の経つのはなんて早いのだろうと思っていたところに「時間はどこからきて、なぜ流れるのか？」と言う気になるタイトルの本を見つけ、そのタイトルにはとさせられて買って帰ってきた本があるのですがザッと目次だけ読んで積んで置くエリアに積まれたまま放置してたことを思い出しました。いま手元に持ってきました、

いまだにこのタイトルには惹きつけられますね、でも中身の目次を見てわかりました。なぜすぐに読むことをせず積んで置いたのか。目次を見ただけで

何と言つか微妙な気持ちになるわけです、量子効果？電

磁気学？相対性原理？ウラ

シマ効果にエントロピー？

じゅげむじゅげむの方がま

だわかりやすいと感じま

す。でも「時間はどこから

きて、なぜ流れるのか？」

と言うタイトルにはやはり

引力を感じますね。いつ

か、いつになるかわかりま

せんがじっくりと読み込ん

でみたいと思います。でも

たぶん理解できないんだろ

うなあ。ついでに言う就先

ほど積んで置くエリアを

(積んで置くエリアとは筆

者が読むことを目的に購入

した本が一度も読まれるこ

となく何冊も何冊も積み上

げられた本たちが眠るエリ

アのことである) 物色して

わかったことなのですがこ

こ最近ワタシはまともに本

を読んでいませんでした。

老眼で本が読みづらくなっ

たという言い訳もあります

が最近 は ネットや

Youtubeなどで本の読後

感想を教えてくれるものが

あったりしてそれを見ては

読んだつもりになって終わ

ることも。ですがやはり、

自分のペースで自分なりの

解釈で読み進めるって楽し

いですよね。そう思って

買ってきた本なのに、何冊

もためてました！ 年の初

めから早くも反省です。

時間がゆっくり流れる方法

はわかりませんが時間を大

事にする一年にしたいと思

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

代謝をスムーズにして免疫力を高める 「発酵食品」を毎日摂ろう

体

によさそうというイメージがある「発酵食品」について、今一度、見直してみたいもの。発酵博士として知られる農学博士の小泉武夫さんに教えてもらいましょう。そもそも、発酵食品とは、微生物の働きによって発酵すること、独特のうまみやにおい、栄養が高まった食品を指します。たとえば、みそやしょうゆ、納豆など、湿気の多い日本では、昔から発酵食品が食卓に上っていました。

具

体的な微生物としては、納豆菌や麹菌、酵母菌、乳酸菌などがある名です。納豆菌は煮大豆に納豆菌を加えることで発酵させ、タンパク質を分解してアミノ酸を作ります。納豆菌の種類によって味やにおい、粘度が異なるのが特徴です。麹菌はカビの一種で、米や大豆などを培養させることで菌を発生させます。みそやしょうゆ、みりん、甘酒な

発

どが麹菌による発酵食品です。そして、酵母菌は糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物で、パンや酒を作るときに菌。みそや漬物などに含まれています。最後に、乳酸菌は糖類を分解して乳酸を作る菌で、ヨーグルトやチーズ、キムチ、漬物などに含まれています。

さ

発酵食品が体によいのは微生物を体にとり込めるから。効果はいろいろあり、まず代謝の働きを助け、太りにくい体にします。また、免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップさせます。ほかにも、血液をサラサラにしたり、アンチエイジング効果を発揮したりと、健康効果、美容効果がたくさんあります。て、発酵食品のとり入れ方ですが、1回食べただけで効果が出るものではないので、毎日摂り続けることが大切です。納豆なら1日1パックずつ、みそ汁なら1日1〜2杯ずつを目安

小

にしましょう。また、発酵食品同士をいくつか組み合わせるのも効果的です。納豆にキムチを混ぜる、ヨーグルトに甘酒を混ぜるなど、アイデア次第。味や風味もアップします。

泉さんがすすめる納豆レシピも試してみてください。「納豆力

チーユ(元氣汁)はみそ小さじ1を器に入れて湯少々で溶かし、納豆2分の1パック、カツオ節3gを加え、湯を注いで混ぜ合わせます。一方、「ネバネバーダ」は納豆2パックを包丁でたたき、すりおろした長イモ3分の1本、卵2個、ゆでオクラのみじん切り適量、しょうゆ少々を混ぜるだけで完成です。



お財布も、ちょっと贅沢

無駄遣いをしないための
3つのポイント

お金を貯めるために大切なのが、とてもシンプルなことです。無駄遣いをしないこと。節約アドバイザーの丸山晴美さんによると、無駄遣いをしないために、次の4つのことを実行するといいうです。

まず、レシートのチェック。1週間分のレシートを集めて、無駄遣いだと思うものに赤ペンで丸をつけましょう。そのあと、丸をつけた金額を合計して4をかけると、1カ月間にどれだけ無駄遣いをしているかが見えてきます。無駄遣いに気づくことができるというわけです。

次に、スーパーでの買い物時、会計前に優先順位の低いものをかごから棚に戻す。会計前に本当に必要かを考えると、買わなくてもよいものが見えてきます。その結果、無駄遣いを減らすことができます。また、高額な商品



買うときは1週間だけ時間をおき、それでも同じ気持ちなら買うというのもおすすめです。

最後に、目的のないネットショッピングに注意。探しているものがある場合は別ですが、ネットサーフィンをしていると、必要のないものでつい買い物がこに入れてしまいがち。とくに夜は気が大きくなって、あれこれと買い物をしてしまうことが多いものです。とりあえず買い物かごに入れておいても決着はせず、そのままページを閉じましょう。そして翌朝、本当に買うかどうか検討してみます。

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

環境を整える

外境いきぎよければ、中心も亦是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「まわりの環境が清潔であれば、中心もこれにふれておのずと清くなる。これが外から内を養う道理である」と。自分のまわりを見渡してみましよう。家の中の雰囲気、日あたり、住んでいる街の空気など、人はみな、環境に大きく影響しています。環境が心地よければ、自分自身も心地よくいられるというわけです。

たとえば、寝室について考えてみましょう。質のよ



い眠りを得られるかどうかは布団や枕、部屋の清潔感などによって変わってきます。ただし、布団は薄っぺらいほうが好きな人もいるし、ふかふかなほうが安眠できるという人も。自分にとって一番心地よい環境を整えることが大切です。ポイントはこまめに掃除や片づけをして、すっきりした空間にして

おくこと。そんな環境に身を置くことができれば、体の内側から気を養うことができます。

人間関係も同様です。気の進まない誘いは断り、気持ち前向きになる集まりだけに参加。人間関係を整理して、心地よい関係を整えることで、心も体も健康になります。これが養生の道につながるのです。

元気100倍 レシピ!



カルシウムで骨力アップ、ビタミンCでアンチエイジング!

くせがなくて食べやすい小松菜は栄養的にも優れています。まず、カルシウムを豊富に含むので、骨活に有効。イライラ防止にもひと役買ってくれます。また、貧血を予防する鉄、高血圧やむくみ対策に有効なカリウム、美肌作りやアンチエイジングに欠かせないビタミンCをたっぷり含んでいます。活性酸素をとり除き、動脈硬化などの生活習慣病を予防するβカロテンが含まれる点も見逃せません。ホウレン草と違ってアクがないので、そのまま炒め物に活躍します。



賢者レシピ

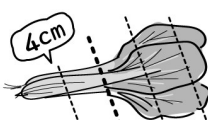
小松菜としらすのふわふわ卵炒め

カルシウムが
豊富で骨活や
イライラ防止に
ぴったり

鉄で貧血防止、
カリウムでむくみ
や高血圧防止

豊富な
ビタミンCで
アンチエイジング

- 1** 小松菜は葉と茎に
切り分け、
4cm長さに切る。



- 2** ボウルに卵を割りほぐし、
塩、こしょうを加えて
混ぜ合わせる。



- 3** フライパンで
ごま油大さじ1/2を
中火で熱し、
卵液を加えて
菜箸で大きく混ぜ、
半熟状になったらとり出す。



- 4** フライパンに残りのごま油を
入れて中火で熱し、
小松菜の茎を
2分ほど炒める。
小松菜の葉と
しらす干しを加えて
炒め合わせ、
葉がしんなりしたら
しょうゆを回し入れて混ぜ、
卵を戻し入れて炒め合わせる。



・材 料・(2人分)

小松菜……………1わ
卵……………2個
しらす干し……大さじ2
塩……………少々
こしょう…………少々
ごま油…………大さじ1
しょうゆ……小さじ2



出来上がり!!

空き家被害にあいにくいカギの種類を教えてください。



シールキー
(直径10ミリ、厚さ0.8ミリ)
YKK AP

昔ながらのカギは、カギ穴に特殊工具を入れてドアの錠を短時間で開ける「ピッキング」や、玄関ドアの外側からドリルで穴を開けサムターン(内側のドアロック用つまみ)を強引に回す「サムターン回し」といった被害が多く報告されています。それらに対抗するためのカギが開発されています。たとえば、ピッキング被害にあいにくい「ディンプルキー」、外側のカギ穴をなくした「ポケットキー(鍵を出さずにボタンを押して開け閉め)」「カードキー(カードで施錠)」「シールキー(小物にシールを貼ればカギになる)」といったものや、指紋や暗証番号で施錠するカギがあります。

幸せな家づくり

編集後記

古くからのお客さんのなかにはウチの父と母のことをご存じの方もいるかと思いますが、彼らの近況を少しご紹介します。父(88歳)は元気ですが認知症です、顔を見に行くと矢継ぎ早にこちらの近況を聞きながら答えるのですが答え終わらないうちに同じ質問をかぶせ気味にします。少しウンザリしますがそんな父を母(87歳)はお世話しながら自分もヘルパーさんに来てもらって家のお掃除などをやってもらったりしています。中央林間に二人で住んでいるのですが母の健康状態が本人的に少し心配になってきたらしく老人ホームに入ろうかどうかというか悩んでいるところらしいです。母は不整脈で心臓を患ったり、背髄狭窄症で手術をしたりで健康上多少の不安を常に抱えている状態です。自分の身に急に何かあったらボケ老人となりつつある父のことが不憫でならないと言ったこともあり老人ホームを考えているとの事。今はおためしで体験入居をしているところ。私もお手伝いを兼ねて施設に行ってみました。家とはやはり違いますね。ただ食事は出してもらっているし常に職員の人々が常駐してくれているので安心ですが。家とは違いますね。

『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

