

こころの贅沢だより

わたし日和

令和七年八月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

8月になりいよいよ夏本番ですね。この時期になると終戦や原爆にまつわるテレビ番組も増えるせいか太平洋戦争について少し考えることが増えます。今年はあの戦争が終わってから80年と言う年になるそうです。もちろん私も戦後の生まれで戦争を知りません。当時私の父は小学生で東京の大田区あたりに住んでいたそうです。B-29の編隊が頭上はるか高空を飛んでいくのを見たことがあるそうです。高校時代の先生も当時ゼロ戦の搭乗員で特攻隊として出撃する前に終戦になったとかマルエムのお客さんの中にも徴兵されて戦争に行った経験のある方などいろいろありました。身近にそういった人たちが多くいたのに私たち世代は意外とあの戦争について多くを知りません。この年になってもそのあ

たりがどうも腑に落ちなくて自分なりに時々調べていました。私の世代が授業で習った日本の歴史は日本が戦争を仕掛けた、資源の少ない日本が領土的野心をもって東アジアの国々を武力で占領し、邪魔をするであろう米国に奇襲攻撃を仕掛けた戦争で悪いのは日本だった。そんなニュアンスで日本の近代史を習った気がします。子供にとってそれは本当のこととして受け止めます。僕たちの国は悪いことをした。周辺国に大きな迷惑をかけた、そう思いました。あれから何十年たって

も謝り続ける日本、何十年たってそれも許さない隣国たち。少しおかしいと思い始めました。色々調べるとやはりおかしいと思えなくなりまし

た。50歳を過ぎて今わかったことは間違った歴史を教わってきたということ。GHQの占領政策により日本が再び米国にたてつかないように精神的にも自国の歴史にプライドを持たないような教育をさせた。結果それは大成功でした。

米兵は日本兵と戦ってもものすごい衝撃を受けたと言います。複数空母機動部隊による真珠湾攻撃は終戦まで

米海軍には真似ができませんでした。日本にはその技術と練度が開戦当時にはあつたわけです。作戦とは言えないような特攻も、命と引き換えにしても国を守るといふところは崇高と言えると思います。鹿児島

ののだと読み取れます。お国のためにと行って死んでいった彼らですが国のためには死ねないですよ、でも家族のためなら死ねるのではないのでしょうか。時代が違っても自分の命の価値はそう変わらないでしょう。私も国のためには死ねませんが家族のためならその覚悟はできるでしょう。

硫黄島でも壮絶な戦闘がありました。日本の守備隊はこの島でも玉砕しています。米兵は倒しても倒しても抜刀して向かってくる日本兵に恐れを超えた何かを感じたのではないのでしょうか。当時の日本人は命を懸けてでも守りたかった家族やこの国に暮らす人々のために戦ったんだと思います。先日、この年になって初めて東京の靖国神社にお参りに行ってきました。



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

スマホを使い過ぎていませんか？ 「スマホ脳」を防ぐ方法

私

私たちの生活に欠かせないスマホですが、使い過ぎによる不調に悩む人が増えています。具体的には、脳が疲れる「スマホ脳」、肩や首が凝る「スマホ首」、疲れ目やピントが合わない「スマホ老眼」の3つです。なかでも「スマホ脳」はそのまま放っておくと、認知症のリスクが高まる、うつ状態になるなどの怖い話も。集中力が続かない、やる気が起こらないなどと感じる人は、脳が疲れた状態のスマホ脳を疑いましょう。

そ

そもそも、スマホ脳はスマホをだらだらと見続けることで起こります。脳に膨大な情報が入ってきて、それを整理整頓するために脳は必死で働きます。結果、気がつかないうちに脳に負担をかけているのです。スマホ脳になると、もの忘れが頻繁になったり、頭がぼーっとしたりするほか、頭痛が起ることもあります。

脳

神経外科医の奥村歩さんによると、脳を休ませるために5つのポイントがあるそうです。まず、日常の中にリズム運動を取り入れること。散歩、野菜のみじん切り、血洗い、床掃除など、一定のリズムで体を動かすことで脳の疲れをとるセロトニンが分泌されます。1回15〜30分のリズム運動を1日2〜3回行うのがベストです。

次

に、朝、5分ほど日光浴をしましょう。日光浴は脳内のセロトニンの分泌を活発化させます。朝起きたら窓を開けて、太陽の光を浴びるのを習慣にするのがおすすめです。

そ

して、昼寝をすること。ただし、夜の睡眠に影響を与えないように、15時まで、20分程度の昼寝をするのがポイント。コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲みものを飲んでから昼寝をすると深い眠りにならず、目覚め

がすっきりします。

あ

べらで座って腹式呼吸を繰り返す、何も考えずにぼんやりする「坐禅」も、脳を休ませるのに有効です。公園などに行き、ベンチに座ってぼんやりしながら深めの呼吸を繰り返すのもいいでしょう。

最

後に、スマホの使用時間を制限しましょう。ノートなどにスマホを使った時間と目的をメモします。そのあと、気持ちいいになったら黄色、見なくてもよかったと思ったら赤など、色分けしてみます。自分がどれくらいスマホを見ているかをチェックでき、「だらだらスマホ」を減らすことができます。



お財布も、ちょっと贅沢

リファーマービッシュ品

「リファーマービッシュ」は英語で「修理する」という意味で、「リファーマービッシュ品」とは、初期不良などの理由で返品されたものをメーカーなどが修理して販売する品。中古品とくらべると、メーカーなどによる修理や点検が行われたものなので安心。また、保証がつき、故障のときにサポートが受けられます。家電などで見られ、新品の3〜4割引きで購入できます。

リファーマービッシュ品にはメーカーが修理して販売するもの、中古品販売業者が修理して販売するものがあります。前者はパナソニックや日立、アップルなどのメーカーが修理し、不具合のあったパーツは純正品と交換。たとえば、パナソニックならテレビや洗濯機、冷蔵庫、オーブンレンジなど、ラインナップはさまざまで、1年間の保証がついています。一方、後者はアマゾンや楽天市場などで購入でき、保証期間は業者によって異なります。業者が修理するので、不具合で交換する部品がメーカーの純正品とは限りません。



デメリットは性能的には問題なくても、中には傷がついていたりなどの商品があること。また、新品と違って、型式や色などがすべて揃っているわけではありません。

酒、食、茶、湯、ともによきほどと思ふよりも、ひかえて七八分にて猶不足と思ふ時、早くやむべし。食する時、十分と思へば、必ずあきみちて分に過ぎる病となる。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「お酒や食事、お茶、湯のどれも、適量と思う前に腹7〜8分目で止めて、まだ足りないくらいでストップするのがよい。食事のとき、満腹になるまで食べると病気になる」と。

とくにおながすいた状態で食事をすると、ついつい早食いになり、満腹に

からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

満腹になる前に止める

なる前に食べ過ぎてしまうものです。すると、血糖値が急激に上昇し、ごはんを食べたあとに甘いものやスナックなどをさらに食べたいといった状態におなか落ちて着くころには苦しくなって、食べ過ぎたことを後悔。こんなことを繰り返せば、健康を損ないます。

食事を楽しみながら時

間をかけて食べれば、7〜8分目の量で満足できるもの。もう少し食べたいくらいでストップしても、時間がたてば満腹感を感じるものです。少しの時間、我慢すればよいこと。お酒も同様で、飲みたいだけ飲むのはよくありません。もう少し飲みたいくらいでやめれば、翌朝、すっきり目覚められます。



元気100倍 レシピ!



食物繊維が豊富で、野菜不足解消に役立つ!

夏野菜の代表であるナスは、野菜不足解消に役立てたい野菜。緑黄色野菜ほどではありませんが、栄養的に注目すべき点がいくつかあります。まず、食物繊維が豊富で腸活にぴったり。便通をよくするほか、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また、血中のコレステロールを下げる働きもあります。ほかに、むくみや高血圧を予防するカリウム、貧血を予防する葉酸、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種、「ナスニン」などが含まれています。



賢者レシピ

ナスの南蛮炒め煮

食物繊維が
豊富で腸活に
役立つ

カリウムが
むくみを解消し
高血圧を予防

ナスニンが
活性酸素を
とり除く

- 1 ナスはヘタを切って縦半分に切り、ひと口大の乱切りにして水にさらす。



- 2 鍋にごま油を温めて水気を切ったナスを加え、強火で炒める。全体に油が回ったらとり出す。



- 3 同じ鍋にAを加えて煮立て、ナスを戻し入れ、赤唐辛子も加えて、ナスがやわらかくなるまで煮る。



・材料・(2人分)

ナス……………3本
ごま油……………大さじ1
赤唐辛子(輪切り)・1/3本分
「だし汁……………1カップ
しょうゆ……………大さじ1・1/2
みりん……………大さじ1





室内ではかぶったままでいい？ 脱ぐ？ 「帽子のマナー」

とつさの 流儀

● カジュアルな店ならかぶったままでOK

女性の場合は室内で帽子をかぶっていてもマナー違反になりません。女性の帽子はもとも装飾の一部、つまりアクセサリーととらえられるからです。まず、カフェやファミレス、居酒屋などでは帽子をかぶったままでOK。カジュアルダイニングのような、おしゃれで気軽なレストランも同様ですが、大さすぎない帽子が望ましいでしょう。マナー違反でなくても、室内で帽子をかぶったままいることに違和感があれば脱ぎましょう。

● 帽子を脱いだほうがいい場所

劇場や映画館では帽子がほかの人の邪魔になることもあるので、脱いだほうが無難です。また、混雑している電車やバスは、小ぶりな帽子は構いませんが、つばが広い帽子は脱ぎます。ドレスコードがあるような高級なレストランや和食店では、帽子はNGです。

● 神社や寺では帽子を脱ぐ

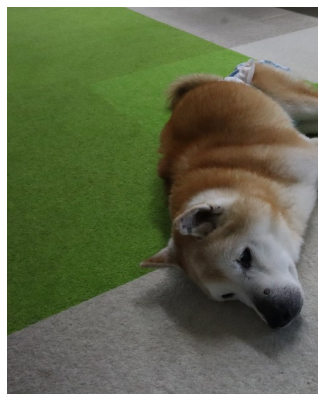
神社仏閣では帽子を脱いでお参りするのがマナー。ただ、特別な理由があって帽子をかぶっている場合はそのまま構いません。

編集後記

夏です、ね、暑い。気持ちの上では「やったー夏だー」といきたいところですが実際のところは「うへえー夏かぁー」という感じです。年々暑さに対する耐性と言うか暑いだけで体力が奪われる度合いが多くなり、暑い日中に動き回れる時間が制限されてウルトラマンの胸に光るカラータイマーが私にも内蔵されたようで、一時間外で草むしりなどをしているとカラータイマーが点滅し始めた感覚になり目がチカチカしてきます。必殺のスペシウム光線が出るはずもなく、そそくさと家の中に避難します。そんな状況ではあります。が10月末に行われる横浜マラソンになぜか今年もエントリーしてしまい練習のために外に出て走らなければなりません。先日、気合を入れて8キロちょっと走ったり歩いたりしながら練習してみたところ練習後にあれよあれよと具合が悪くなりました。毎日の暑さに思っている以上に体が疲れていたのかも知れません。このくらいの暑さ、まだまだいけるぜとカラダ元気を発揮することなく冷静にこの暑さと付き合っていくましよう。

『おかげさまで58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



暑いよなー
まったくまいるぜ
でも食欲は落ちない
んだよ不思議な
ことに。