

こころの贅沢だより

# わたし日和

令和七年九月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

暑かった8月もようやく終わりましたがまだまだ暑いですね。八月中は毎日のことだったので慣れてしまっていたと言いか感覚がマヒしていましたが天気予報で東京の気温が35度とか36度っておかしくありませんか？

おかしいですよ、いや私の記憶違いでなければ今年の夏も暑かったけれど東京の気温が35度ってたしか一度あったかなかったか、そんなレベルだったと思います。それが今年は35度とか、なんだったら36度なんて言う日もありました。天気予報の予想最高気温を二度見してしまった日が何回あったことか。ま、お天気のことなので誰に文句を言っ

てみたところで何ともならないのはわかっているのですがまあ暑い。暑すぎですよ。うちの子供らは二人とも、もう社会人になりましたがお盆も夏休みは特にない会社らしく、家族そろって休みが取れないこともあり、私の夏休みは言葉の通り、家でゆっくりしておりました。一昔前だとレンタルビデオ屋さんに行って、みたい映画などを借りてきて見終わったら返しに行っていました。そんなことをしていましたが今は何と便利になったことでしょう、ネットテレビ？ネット動画と言うのでしょうか

ネットフリックスとかアマゾンプライムとかテレビがインターネットにつながっていけば見たい映画やドラマが見放題（有料だったりしますが）なんですよ。

なのでもう暑い中、ビデオ屋さんまで借りに行ったり返しに行ったり、せっかく行ったのに見たい映画が貸し出し中で見られないとかそういうこともないわけです。何と便利な世の中になったのでしょうか。おかげさまでお休み中は暑いなか外に出なくて済んだ日が何日もありました。何日も快適にご機嫌に過ごしました。今日まで暑いなかがんばった自分お疲れ様！ご褒美だとはかりに好き放題に飲み食いして過ご

しました！

因果応報と言うのでしょうか自分でも、うすうすは気がついていたと言いか、気づかないふりをしていたと言わべきか。休み明けの朝、いつもの仕事スポンに履き替えようとしたところ、「うん、だってそうだよな」手に取ったスポンをあきらめ、ワンサイズ大きめのズボンに変更を余儀なくされました。

暑いからと言って、快適さを追求していると思わぬところに落とし穴がありますよという何ともわかりやすいお話でした。



# 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

## さっとできて簡単だから、続けられる！ 3分間の「ちょいトレーニング」

### 体

のために運動したほうがいいとわかっていても、なかなか続かないという人は少なくないでしょう。医師で作家の鎌田實さんがすすめているのが、1時間に1回、2〜3分間だけ体を動かすこと。名づけて、「ちょいトレーニング」です。鎌田さんは執筆など仕事の合間に、いくつかのちょいトレーニングを挟んでいます。たとえば、ちょっと寝転んで腹筋をする、湯が沸くまでの間に腕立て伏せをする、トイレに入ったタイミングでスクワットをするといった具合です。

### オ

ーストラリアのシドニー大学が行った調査で、座っている時間が長い人ほど死亡リスクが高いことがわかっています。たとえば、1日10時間以上座っている人は4時間未満の人にくらべて、男性で32%、女性で62%も死亡リスクが高くなります。一日中デスク作業をしている人、ソファでずっとテレビを見ている人は要注意です。

### ち

よいトレーニングの方法を紹介しましょう。まず、「トイレスクワット」から。トイレに入ったタイミングで行うスクワットです。足は肩幅より少し広くして便器の前に立ちます。このとき、足のつま先は逆ハの字にし、両手は胸の前で組みましょう。体重を下半身にかけてながら、8秒かけてゆっくり便座に腰を下ろしていきます。このとき、おしりを突き出し、上半身を前屈みに。ひざがつま先よりも前に出ないように注意しながら。そのあと、2秒かけて立ち上がります。これを繰り返しましょう。

### 次

に、「壁立て伏せ」も簡単で有効です。壁から70cmくらい離れて立ち、壁に両手をつけます。背中をまっすぐにしたまま、8秒かけてゆっくりひじを曲げて上体を壁に近づけましょう。

### 最

このとき、胸がひじよりも前にくるようにするのがポイントです。2秒かけてひじを伸ばして最初の位置に戻ります。これを繰り返しましょう。

後に、「寝たまま腹筋」です。ベッドやマットなどに仰向けに寝て、足をまっすぐ伸ばしましょう。両足をそろえて伸ばしたまま、2秒かけて真上に上げます。このとき、かかとが天井を向くようにするのがポイントです。そのあと、足を伸ばしたまま8秒かけてゆっくり下ろしましょう。脚が着く直前に再び脚を真上に上げます。これを繰り返します。朝起きたらすぐに行う、夜寝る前に行うなど習慣づけましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

家計簿を3カ月つける

家計を改善するための第一歩は何にお金を使っているのかを把握することです。支出を把握しているつもりでも実際に調べてみると、思っている以上に使っているというケースは多いもの。そして、把握するために一番簡単な方法が家計簿です。そもそも、お金の管理には日ごとの短期管理、月や年ごとの中期管理、そして、生涯の長期管理という3パターンがあります。一番大切なのが中期管理で、無駄遣いを減らすのに有効です。まずは3カ月、家計簿をつけてみましょう。

家計簿の費目は大きく分けて流動費と固定費の2つ。

流動費は「食費」や「医療費」

「交通費」「日用品・服飾品」

「娯楽費・その他」の5つです。

一方、固定費は「住宅費」

や「光熱費」「通信費」「保険

料」「教育費」の5つ。以上10



項目に分けるのがおすすめです。費目ごとにいくら使ったかだいたいわかる程度で構いません。3カ月続けると、改善したほうがいい費目が見えてきます。流動費の中で金額が多い項目、そして、固定費から見直すと節約効果が期待できます。とくに固定費は通信費と保険料を見直すのがおすすめです。無駄なところにお金を使わず、必要なところにお金を使うことができれば、楽しみのための支出も可能です。その後、お金に困らないようにするためにも、少しでも早く家計簿をつけて支出を把握しましょう。

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

肉はほどほどに

飲食の内、飯は飽かざれば飢えを助けず。あつものは飯を和せんがためなり。肉は飽かずしても不足なし。少し食らって食を進め、気を養うべし。菜は穀肉の足らざるを助けて消化しやすし。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「飲食するときは、米がなければおなかを満たすことはできない。熱い汁ものは米を調和させるものだ。肉は飽きるほど食べなくてもよい。少し食べて食欲を増進させれば十分である。野菜は穀類や肉の不足を補って消化しやすくする」と。



『養生訓』には「肉をたくさん食べ過ぎてはいけない」と、たびたび出てきます。同じ巻第三で、「1回の食事で肉が2つ重なってはいけない。また、肉をたくさん食べてはいけない。

肉を続けて食べてはいけない。汁物に肉が入っていれば、副菜に肉はないほうがいい」と述べています。益軒がいう肉は動物性

のタンパク質で、牛肉や豚肉、鶏肉だけでなく、魚などを指します。

江戸と現代では食生活が大きく変化し、現在では、タンパク質の大切さが注目され、一回の食事でも種類のタンパク質を食べることがすすめられています。逆に、炭水化物のとりすぎには注意しなければなりません。

# 元気100倍 レシピ!



## リラックス効果があるほか、抗菌作用や解毒作用も！

さわやかな香りと辛みが特徴のミョウガは、代表的な香り野菜のひとつ。独特の香りは「 $\alpha$ -ピネン」と呼ばれる成分によるもので、気持ちをリラックスさせるほか、食欲増進、血行促進、眠気覚ましなどに有効です。また、「ミョウガジアル」と呼ばれる辛み成分には抗菌作用や解毒作用があります。ほかにも、カリウムや食物繊維、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、葉酸、鉄、マグネシウムなどの栄養成分を含んでいます。ミョウガは料理の彩りをよくするのに活躍します。



### 賢者レシピ

### 野菜の香り白だし漬け

香り成分の  
 $\alpha$ -ピネンには  
リラックス効果が

辛み成分の  
ミョウガジアル  
が菌を  
寄せつけない

食物繊維や  
ビタミンB1、C、  
カリウムも含む

- 1** キュウリは厚めの斜め切り、ニンジン皮をむいて乱切り、ミョウガは縦半分に切る。エシャロットは茎と根を切り、大根は皮をむいて4cm長さの棒状に切る。



- 2** 保存容器にAを入れ、**1**の野菜を加える。



- 3** ときどき上下を返し、2~3時間おいて味をなじませる。



### ・材料・(4人分)

キュウリ ..... 1本  
ニンジン(小) .. 1/2本  
ミョウガ ..... 2個  
エシャロット ... 3本  
大根 ..... 150g  
「白だし」... 1/4カップ  
A 酢 ..... 1/4カップ  
L 水 ..... 1/4カップ





## 知らずにマナー違反になっていませんか？ 「間違いやすいビジネス敬語」

# とつゝの 流儀

- 「「苦勞様」と「お疲れ様」を使い分ける  
「「苦勞様」は目上の人や上司が目下や部下をねぎらう言葉で、目上の人に「「苦勞様」と言うのはNGです。一方、「お疲れ様」は上下関係なく使える言葉です。ただし、取引先などに対しては「お疲れ様」では違和感があることも。「本日はありがとうございました」など感謝の言葉に言い換えましょう。
- 「「とんでもございません」に注意  
「「とんでも」と「ない」に分けることはできないため、「とんでもございません」は間違った言葉。正しくは「とんでもないことです」「とんでもないことでございます」です。
- 「「貴社」と「御社」の違い  
「貴社」と「御社」はともに相手の会社を指す敬語表現ですが、「貴社」はメールや書類など文章で使用するときに使い、「御社」は電話や会議など口頭で使います。
- 「「了解しました」は間違い  
よく使う表現に「「了解しました」がありますが、間違った敬語です。「かしこまりました」「承知しました」が正しい言葉遣いです。

## 編集後記

あんまり暑い日ばかり続くので秋の話をしたいと思います。

毎年10月に開催される横浜マラソンですが、私も友人の勧めで何度か出場して、なんとか完走してきましたが昨年はとうとう途中リタイアと言う残念な結果に終わりました。リタイアに終わった言い訳をここでウダウダと言わせてください。横浜マラソンにはコロナ前から数えてたぶん4回くらい出て毎回なんとか完走してきたわけですが慣れてきて、マラソンを甘く考えていたんでしょう。一昨年は大会の一ヶ月前くらいからちょこっと練習したかしらないくらいで完走できてしまったので昨年も同じような流れでほぼ練習と言う練習をすることなく本番当日を迎えてしまい走り出してから「これはマズい、すごいカラダが重い」と言う事に気づききり口を通り過ぎた時点でリタイアする言い訳を考えながら走るという波乱に満ちたレース展開を迎えこの〜〜キリ地点でトイレを言い訳にしてリタイアするに至りました。今年はある程度まじめに完走を目指して精進するつもりです。

## 『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

