

## こころの贅沢だより

# わたし日和

令和八年一月号(新春号)

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

明けましておめでとうございます今年もよろしくお願いします。さてさて2026年も気が付けば勝手にスタートしてしまいましたまだこちらの気持ちの準備もできていないのに。昔の人はうまいことを言ったものです「歳月ひとを待たず」だなんて。昨年末、高校時代からの友人3人で箱根の温泉に行って一日忘年会をしました。もともとは大和あたりで酒飲み忘年会を予定していたのですがなかなか予定が合わず一番忙しくしている友人がそれならいっそのこと一日時間作るから箱根で温泉に入ってくれり忘年会しようという提案してくれました。当日は相模大野駅に集合してロマンスカーに乗って箱根へ。神奈川に住んでいながらあえて箱根に行くというのもプライベートではほほなかったで

すし、ロマンスカーというのも通り過ぎるのを見るばかりで乗車するのは何回目か。とても楽しい大人の小旅行となりました。十代からの付き合いなのでかれこれ40年くらいの付き合いになります。スマホで撮った記念写真をしみじみ見つめながら「年とったよなあ」「あと何回忘年会できるかな」「一番先に死ぬの誰だ？」などそれぞれ勝手なことを言いながらでしたがいい時間を過ごせました。そんなゆるーい時間を年末に過ごしたりしたものですか当然というかそのツケなのか年末のうちに片づけてしまいたかったいろいろは一部そのままでたります。ついでに言っと、昨年末のことWindowsのバージョンアップがらみで

今まで使っていたパソコンでは対応できなくなり、新しいパソコンに思い切って買い替えたのですが、しかもパソコンが値上がりしてしまう前の比較的安いうちに買い替えてきて少しラッキーではあったのですが、よかったのはそこまでで今ちょっと地獄を見ています。前回の買い替えの時も私のかすかな記憶をたどると相当苦労したのです。今現在スマホの買い替え時のデータ移行ってかなり楽にできるようにになりましたよね。専門ではないのでわかりませんが最近のスマホのデータの多くはアプリのクラウド上にデータが残るようになっていてアカウントを引き継いだりすれば新しいスマホで引き続き何事もなかったかのように使えるという一昔前なら夢のような手軽さで買い替えが完了するようになりました。そ

んな時代ですから私はパソコンだって似たようにできるに決まってる、そんな風に感じてたんです。ところがドッコイふたを開けてみると一個一個がちよとずつメンドくさいわけで、それぞれアカウントがどうかアイディーとパスワードをとか。もちろんキッチンとそこは取ってあります、どっかに。さらには普段使っていたパソコンは知らず知らず自分で使いやすいようにほんの少しですが設定を変えていたりしたのでその設定の変更のやり方も一つ一つ覚えてなかったりして、あーじゃないこーじゃないとパソコンの中で迷子になっているのが今の現状です。多分詳しい人からしたらチョイチョイッとで終わることかもしれませんが今年は新年早々こんな感じですが本年もよろしくお願いします。



# 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

## 脳を活性化させ、心を落ち着かせる！ 「数息呼吸法」と「片鼻呼吸法」

### 脳

を活性化させるカギとなるのが海馬ですが、海馬の細胞は繊細でストレスに弱く、ダメージを受けやすいのが特徴です。一方で、ストレスに対して有効なのが、感情を安定させる「セロトニン」という物質です。アメリカのエル大学の研究で、呼吸とセロトニンについての関係が明らかになりました。呼吸をすることで二酸化炭素の濃度が上がると、セロトニンがたくさん分泌されるということです。

### 浜

松医科大学名誉教授の高田明和さんがすすめるのが、「数息（すそく）呼吸法」です。数を数えながらゆっくり呼吸をすることで血中に二酸化炭素が増加し、その結果、海馬が必要とするセロトニンがスムーズに分泌されます。セロトニンが活発に分泌されると海馬の細胞が増えて、脳を活性化します。

また、意欲が湧いて気分がよくなることもわかっています。

### 具

体的な方法を紹介しましょう。まず、息を吐きながら「ひとつ」と、ゆっく〜の声に出して数えます。10秒くらいかけてゆっく〜と。次に、息をすっと吸い、再び吐きながら、「ふたつ」と数えます。このとき、呼吸に集中し、何も考えないことがポイントです。これを繰り返しましょう。10まで数えたら再び1からはじめ、10までを2回繰り返します。以上を5分くらいかけるのが目安です。

### も

うひとつは「片鼻呼吸法」と呼ばれるものです。そもそも鼻の粘膜は一酸化窒素を作り出して発散させていますが、一酸化窒素は脳の神経細胞と深い関係があります。鼻腔内に一酸化窒素が大量に通り返けると、記憶力が

アップし、認知症予防に有効なのです。具体的には、一方の鼻の穴は押さえたまま、もう片方の鼻から空気を吸い込むだけ。鼻の中に一酸化窒素をため、嗅覚の神経に触れさせるというわけです。すると、一酸化窒素によって受けた刺激が脳に伝わり、脳を活発にさせます。

### ま

す、右の鼻の穴を指で押さえ、左の鼻の穴から息をゆっく〜り吸い込み、一酸化窒素を鼻腔の奥に送りましょう。一旦息を吐き、同様にして左の鼻の穴を押さえて右の鼻からゆっく〜り息を吸い込みます。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。これを1日1回行いましょう。



# お財布も、ちょっと贅沢

ラテ・マネー

「ラテ・マネー」という言葉を聞いたことがありますか？「カフェラテ1杯程度の少額の出費」のことです。

たとえば、何となくカフェに入って飲むコーヒー代、仕事帰りにコンビニに寄って買うスイーツやビール、スーパーのレジ前でかこに入れる菓子、つき合いで行くランチ、それとほ使っていないサブスクなど。それぞれの金額は数百円〜数千円程度でそれほど高額というわけでは

ありませんが、積み重なるとかなりの金額になります。たとえば、仕事帰りにコンビニで1000円程度使うことが月に10回あれば、1万円になります。年にすると10万円以上にも！そんなラテ・マネーがあちこちにあれば、月に数万円、年に数十万円ということもあり得ます。

まずはラテ・マネーがどれくらいあるのかチェックす



ることから。アプリや家計簿などを使って日々の支出を数字として見える化しましょう。1カ月のラテ・マネーを洗い出すのです。その中で不要なラテ・マネーをカットし、自分にとって必要なものだけ残しましょう。

ただし、ラテ・マネーを一切なくすということではありません。小さなこぼれや楽しみは必要なこと。それに、厳しい節約はリバウンドにつながることもあります。コンビニに寄るのは週に1度だけ、本当に利用しているサブスク1〜2個に絞るなど、自分なりのルールを設定することが大切です。

## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

食後は体を動かす

若き人は、食後に弓を射、槍・太刀を習い、身を動かし、歩行すべし。労働を過ごすべからず。老人もその気体に応じ、少し労働すべし。

(養生訓 巻第三)

こう訳します。「若い人は食後に弓を射る、槍や太刀を習うなどして、体を動かしたり、歩いたりするとよい。ただし、体を動かしすぎるのはよくない。高齢者も気力や体力に応じ、少し体を動かすべきだ」と。ここでの「労働」は働くことではなく、「体を動かす」ことを意味しています。食後はじっとしている

のではなく、体を動かすことで胃腸の働きをスムーズにし、血流をよくします。実際、益軒は食後に体を動かすことをすすめていて、とくに高齢者には「食後、ひじかけイスに寄りかかって、1カ所に長く座ってはいけな」とほかの章でも述べています。食後に動かす、同じ姿勢を続けていると、血の巡

りが悪くなり、食べたものが消化しにくくなるというのが益軒の持論です。さて、弓や槍、太刀といった武道は現代ではピュラーとは言えませんが、手軽に行えるものでもありません。手軽なのはウォーキングでしょう。悪天候のときはストレッチをする、運動がてら掃除をするのもおすすめです。



# 元気100倍 レシピ!



## むくみを解消し、骨粗しょう症の予防にも！

鍋料理でおなじみの白菜は和洋中と幅広く使える野菜で、冬に甘さが増していっそうおいしくなります。白菜は水分が9割ですが、栄養素も含まれています。具体的には、ナトリウムを排出してむくみを解消するカリウム、骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウム、コラーゲンを合成する際に重要な役割を果たすビタミンCを豊富に含んでいます。また、貧血を防ぐ葉酸、血液を凝固させるビタミンKが多い点も見逃せません。もちろん、食物繊維がたっぷりで腸活にもひと役買ってくれます。



### 賢者レシピ

### カレー鍋

カリウムが  
むくみを  
解消する

豊富な  
カルシウムが  
骨粗しょう症を  
予防する

食物繊維が  
豊富で  
腸活にぴったり

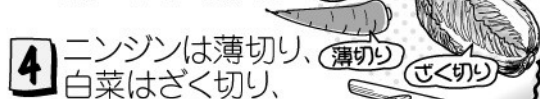
① Aのめんつゆと水を合わせ、片栗粉とカレー粉を加えてよく溶き混ぜる。

A

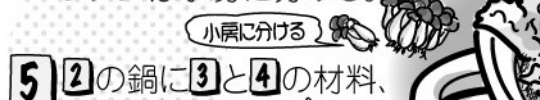
② 鍋に①とBを入れて弱火にかけ、煮立ったらBをとり除き、ショウガを加えて混ぜる。



③ 豚肉は食べやすく切り、厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る。



④ ニンジンは薄切り、白菜はざく切り、ネギは5cm長さに切り、シメジは小房に分ける。



⑤ ②の鍋に③と④の材料、モヤシを入れて煮ながら食べる。



### ・材料・(4人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 豚薄切り肉       | .....300g |
| 厚揚げ         | .....1枚   |
| ニンジン        | .....1本   |
| 白菜          | .....4枚   |
| ネギ          | .....1本   |
| シメジ         | .....1パック |
| モヤシ         | .....1袋   |
| ショウガ(すりおろし) | ..2かけ分    |
| めんつゆ(濃縮4倍)  | ..大さじ6    |
| 水           | .....4カップ |
| 片栗粉         | .....大さじ2 |
| カレー粉        | .....大さじ2 |
| ネギ(緑の部分)    | .....2本分  |
| B ニンニク(つぶす) | .....2片   |
| 赤唐辛子(種をとる)  | .....2本   |

出来上がり!



## 使ったあと、まわりへの気遣いを忘れずに！ 「公共のトイレでのマナー」

# とつぎの 流儀

### ●個室を出る前に確認する

個室を出る前に一度振り返って、便座などに汚れがあったり、床にトイレットペーパーが落ちていたりしないか確認しましょう。

### ●便器のフタは閉める

便器のフタは流す前に閉めましょう。汚物を流すときに水が飛び散るのを防ぐことができます。何より、フタが開いたままでは次に使う人が気持ちよいものではありません。

### ●消臭スプレーでにおい対策

次の人が気持ちよく使えるように、におい対策をするとベター。バッグの中に携帯用消臭スプレーを入れておく役立ちます。

### ●洗面台は軽く拭く

洗面台を使ったあと、まわりに水滴が飛んでいたら、ペーパータオルで拭きとります。髪の毛などがあれば洗い流しましょう。

### ●手を洗うときにハンカチをくわえない

ハンカチをくわえて手を洗っている人を見かけますが、見苦しいもの。バッグからとり出しやすいところにハンカチを入れておく、手を洗ったあとでとり出しましょう。

## 編集後記

昨年の秋に片づけ意欲が突如として沸き起こり断捨離をしました。その時に小学生の頃からずっと大事にしていたノートやペンをとうとう手放す決意を固め一気にすっきりさせました。本末転倒かと自分でも思うのですが長い間大事にとっておいたノートやペンには定位置が決められてあったわけなのですが断捨離を経てそれらの定位置が空いたことによりあらたな文房具が収まるスペースができてしまったわけで、そこにはかねてより気になっていた万年筆をネットではちっとしたことによって手持ちのペンのラインナップがお気に入りです。あ、万年筆といってもそれは高価なタイプではなくペンの軸が透明であったり半透明なやつであるとかで値段は1500円くらいの4本買った。でそれぞれの中に入れるインクの色を何種類かそろえて、青だとかグリーンとか桃色、紫、深い赤などペンの書き心地とかペン先の太さによって、このペンには紫、こっちはペンは緑などいろんな色で字が書けるようにして楽しんでいきます。そんなことなくてもいろいろな色のペンが売っていますが万年筆ってちょっと面倒なんですよね、そうそこがいいんです。ちなみに僕が書く文字はびっくりするくらい下手です。宇宙人が来て書いたの？ってまに言われます。

『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



コウボウ、フデヲ  
エラバスって言う  
けどな。馬の耳に  
念仏か。。