

T Times



いつもお世話になっております

平成28年熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

スギ花粉もおさまり、やっと屋外で思う存分活動出来る季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

毎日のように車の運転をする私は、車に付着する虫の掃除が日課となる季節になりました。ほぼ毎朝のように洗車をする訳ですが、ピカピカになった愛車を少し離れて眺めるのが大好きです。ゴミ出しに来られる町内の方からは「本当におクルマが好きなんですね～」と声をかけてもらいます。車を見ながら「ニヤニヤ」している私を見て、変に思っているかもしれませんね・・・(笑)。それでも、虫だらけの汚い車に乗っているよりは好印象かと思えます。虫が少なくなる10月くらいまで、毎朝のように愛車洗いをしたいと思います。頑張ります！！



目次:

季節の歳時:「 ボタンダウン 」	1
生活の豆知識:「 卵保存のうんちく 」	1
心の栄養をあなたに: 「 ババは何でも知っている 」	2
生活の豆知識:「 ビールはガバガバ 」	
生活の豆知識:「 飛行機の時刻表 」	3
健康の豆知識:「 コスパとカロパ 」	3
食べ物コラム:「 注文しないメニュー 」	4
あとがき:	

季節の歳時 : 「 ボタンダウン 」
 クールビズの普及でノーネクタイの襟元が注目され、以前に比べてボタンダウンシャツのバリエーションが増えたように感じられます。ボタンダウンシャツは、英国のポロ競技(馬に乗って球をゴールへ運ぶスポーツ)で、風にあおられ襟がパタパタするのを防ぐためにボタンで留めたのがはじまりとされています。



生活の豆知識 : 「 卵の保存のうんちく 」

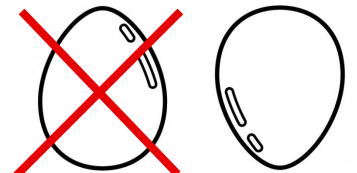
卵を買ってきたらすぐに冷蔵庫に入れるご家庭が多いのではないのでしょうか？

「ドアポケット」に保存するのが一般的ですが、実は、卵にとって相応しい保存場所とは言えないようです。なぜなら卵は振動や温度の変化が苦手だから。卵はあえてドアポケットを避けて、冷蔵庫の方にいれるようにしたほうが良いそうです。最近の新しい冷蔵庫には卵ケースが付いてくることが多いですが、専用の卵ケースがない場合は、買ってきたパックのまま奥に入れるのが卵にとっては一番の保存法とのことです。



ところで、卵には「上と下」があることをご存知でしょうか？ 上は丸みのある方で、下は尖がった

カタチの方となります。スーパーで売っている卵パックを見てみると「丸みのある方(上)」が必ず上になって入っております。これにはちゃんとした意味があります。卵の内部には、上側の丸い方だけに「気室」という空気の入ったスペースがあるようです。この気室がある方の表面に、呼吸に関わる気孔などの穴が沢山あいているので、こちらを上にしたほうが呼吸がスムーズになるとのこと。つつい尖った方を上にしてしまいがちですが、今日からは丸い方を上にして保存してみましょう。



心の栄養をあなたに：「 パパは何でも知っている 」

みなさんは父の日がいつなのかご存知ですか？ 父の日は6月の第三日曜日、2016年は6月19日です。

そして、毎年父の日をお祝いしていますか？

よく聞かれるのは、お祝いしたい気持ちは母の日も父の日も同じなのに、母の日に比べて父の日のお祝いはつい忘れてしまうという話。いったい何故でしょうね(笑)。

これといった理由は特にないとは思いますが、祝日の多い5月に比べ、父の日は忙しい6月の後半に訪れ、また普段仕事で忙しいお父さん、何を贈ればいいのか、どうしたら喜んでもらえるのかがすぐに思いつかない…。そうこうしてるうちに、つい準備を忘れ…「あれ？結局いつだったっけ？」といったところでしょうか。今年こそは、お父さんに感謝の気持ちを伝えましょう。

今回は「パパ」にちなんだ素敵なお話を贈りたいと思います。

【パパは何でも知っている】



- 4歳 … 僕のパパは、何でもできるんだぞ。
- 5歳 … 僕のパパは、何でも知っているんだぞ。
- 6歳 … 僕のパパは、君のパパより頭がいいんだぞ。
- 8歳 … 僕のパパにも、知らないことはあるんだね。
- 10歳 … パパが育ったところといまとは、だいぶ違うんだよな。
- 12歳 … ああ、しょうがないさ。知らなくても無理ないよ。だってパパは年だもの。自分が子供だったころのことなんて覚えていないさ。
- 14歳 … パパの言うことなんか、気にしなくてもいいんだよ。古いんだから。
- 21歳 … えっ、僕の父さん？ もうどうしようもなく時代遅れさ。
- 25歳 … 父さんにも、少しは分かっているみたいさ。でも、そんなの当たり前だよな。あれだけ長生きしてるんだもん。
- 30歳 … 父さんの考えも、聞いた方がいいんじゃないかな。何ととっても経験があるからね。
- 35歳 … 父さんに聞くまで、僕は何もしないからね。
- 40歳 … 父さんならこんなときどうしただろう？ すごく知識も経験も豊富だったものな。
- 50歳 … もし父さんを生き返らせることができるなら、何も惜しまない。そうすれば、父さんに相談できるんだがな。父さんはあれほど賢い人だったなんて、昔はまるで気づかなかった。もっといろいろなことを教えてもらえたのに。



生活の豆知識：「ビールはガバガバ飲めるのに水は飲めないのは？」

今年の夏は、東日本は平年並みの暑さとの長期予報が出て居おり、安堵しております。ただ、平年並みとはいえ最近の日本の暑さは尋常ではありません。そんな暑い時に毎晩のように飲みたくなるのが生ビールですね。これからの季節、ピヤガーデン・ピヤホールが繁盛してきて、大ジョッキがつぎつぎとのみ干されて空になっている光景を見かけることが多くなると思います。私もしばしば「よくもあんなに大量のビールがおなかに入るものだ」と、感心されてしまいます。短時間で3杯4杯と飲んでしましますが、これが水だとそうはいかないですね。



コップ2~3杯が良い所で、大ジョッキ1杯(1リットル?)も水を一気に飲めば胃の中は水でタップンタップンで、もういいーって感じですね。

では、何故ビールは水と違って、浴びるように、ガバガバと大量に飲めるのでしょうか。水もビールも同じ液体だから口から飲んで食道を通過して胃に入っていくところまでは同じです。ところが、ここからがどうも違うようなのです。

ビールと水では、胃の中に一時的にとどまった後、体内に吸収される時のスピードが違うのです。水はほんの少しずつ十二指腸に送られ、小腸、大腸と流れていくのですが、小腸から大腸を通る時に腸壁からだけしか吸収されないそうなんです。

一方、ビールの方はというと、アルコールは胃壁からも腸壁からも吸収され、しかも炭酸ガスや糖分を含んでいるから早く吸収されるため、ガブのみをしても大丈夫なのだそうです。

おまけにアルコールは利尿作用もあるため、ビールの方はドンドン小便として出してくれる。たとえば言えば水撒きのホースで、水道の蛇口をひねって水を出すとぐるぐる巻いている長いホースの中をしばらくの間通り、やがてホースの先端(散水口)から水が出てきますね。

水道の蛇口が口です。口からビールや水をガバガバ飲むと長い管(胃や腸や血管)を通過して一定時間経つと下の口から放水するという訳ですが、この一定時間がビールの方が短時間なわけで、ホースにいっぱい小さな穴があいて噴出している感じです。

そういうわけで、一定時間に一定量を注ぎ込めば、ずっと飲みつづけられるという計算になります。例えば30分にビール1本のペースなら一日中飲み続けられるという訳。

最近では、飲酒の前後に「ヘパリーゼ」を服用しております。二日酔いにはなりにくいですが、アルコールの摂取量が増えて肝臓には良くないような気がしております。

肝臓や腎臓がこわれたり、アル中にならないように、今年の夏は節制したいと思います。

生活の豆知識：「飛行機の時刻表の出発時刻、到着時刻とは？」

Q：航空機の時刻表はご存知ですね、出発が遅れたなど言う時は次のどれを基準に言っているのでしょうか？

(1)飛行機が滑走路から飛び立つとき (2)飛行機が止まっている位置から動き出す時刻 (3)搭乗ゲート締め切り時刻

A：正解は(2)の飛行機が止まっている位置から動き出す時刻

仙台一大阪便など、小型飛行機の場合は駐機場までバスで行く場合がありますが、きまって10分ぐらい前にゲートは締め切られますよね。12時発と言うと12時に飛行機が動き出しボーディングブリッジ(搭乗通路)の傍から離れる瞬間、または、遠くに止っている場合は、バスで送られた人が搭乗し終えて、そこから飛行機が滑走路へ向けて始動する瞬間が12時となるようです。

そうであるから、お客様は遅くとも時刻表の10分前にはゲートに来てくださいとなるようです。実際には、更にその前に搭乗手続きや持ち物検査などありますから30~40分前に空港へ行かなきゃいけないと言われていたわけです。

ちなみに、「出発」と「到着」についてですが、「飛行機が地上の搭乗位置から動き出した時間」と「飛行機が地上に到着指定位置に停止する瞬間」と定義されております。つまり飛行機の出発時刻とは、乗客が搭乗し終わった時間でも飛行機が地上から飛び立った瞬間でもなく、『飛行機の手輪が動き出した時』というわけです。

逆に到着時刻とは飛行機の手輪が地上に着いたときではなく、ランディングした後しばらく走って所定の位置に止まったときですね。それはバスが待っている所だったり、屋根つきのなんて言うのかな、あれ、空港ビルの棧橋？(改札ゲートと飛行機のドアを結ぶ雨に濡れない伸び縮みする通路=ボーディングブリッジと言うそうです)の傍だったりします。バス移動の場合もそうでない場合も所要時間が一緒なのはなぜ？



健康の豆知識：「コスパとカロパ」

ある大学生と、こんな話を耳にしました。低価格で満腹感を得ようと思ったら価格と量を比べますが、その学生さんは価格とカロリー表示を比べ、低価格でカロリーをしっかりと摂ろうとしているそうです。学生さんらしい発想ではありますが、カロリーだけではなく、栄養バランスも考えて欲しいところではありますね。ところで最近、コスパという言葉をよく耳にするようになりました(コスパ=コストとパフォーマンスを比べたもの)。たとえば低価格で量が多い、または質が高いものなどに「コスパが高い」という表現をします。最近はこのをもじったカロリーパフォーマンス(カロパ)と言う新語が生まれ、カロリーが低くて高い満腹感、満足感を得られる場合に「カロパが高い」などと言い、特にダイエット中の方の間で流行しているそうです。食品表示法により、加工食品などにカロリー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目を表示することが義務付けられました。全ての加工食品に表示されている訳ではありませんが、カロパや栄養バランスを考えて食品を選びたい方にとってはとても良いことです。生活習慣の中でも「食事」が一番見直しやすい項目ではないでしょうか。最近、「低カロリーなのに、おいしく腹持ちすること」を売りとした、カロリーパフォーマンスの高い「カロパ食品」が話題となっていますが、みなさんはどのようにして普段の食事をヘルシーにしていますか？私は、「こんにやく」を食べるように心がけております。低カロリーだけでなく、お腹をきれいにしてくれるスグレモノですよ。山形で育った私は、子供の頃からのおやつは「玉こんにやく」でした。「玉こんにやく」はお弁当のおかずにも入っていたくらい、山形では普通に食べられております。小腹が空いた時やビールのつまみに「玉こんにやく」は大活躍しております！！



食べ物コラム：「飲食店で決して注文しないメニュー」

今月で47歳になりましたが、47年間飲食店で注文したことがないメニューが沢山あります。

その代表格は「そうめん」ですね。うどんや蕎麦はランチでよく食べますが「そうめん」だけはメニューにあっても頼んだことがありません。家で茹でて食べればタダみたいなものですからね(笑)。私は和食堂となりますので、もっぱらランチは食堂か蕎麦屋さん、うどん屋さんとなります。よく行くお店であっても決して頼まないメニューって結構ありませんか？玉子丼もそうだし、鴨南蛮、チキンフライ定食なんかも頼んだことはありません(笑)。玉子丼って、親子丼から鶏肉を抜いた卵とじだけをご飯にかけたものですが、たいていどの食堂でも差額は50円しかありません。50円しか差がないのなら普通は親子丼を頼むと思いませんか？もし玉子丼を食べた経験のある方がいらっしゃいましたら、その理由などをお教えいただけましたら嬉しく思います(笑)。



鴨南蛮、チキンフライ定食、親子丼と鳥肉が共通しますが、実は、酉年生まれだけに「鳥料理」はあまり得意ではありません。とくに鶏のササミなんて絶対に食べなくてよいものになります。パサパサして何が美味しいのでしょうか…。ちなみに私以外の家族は鶏肉が好物のようです。私が出張で不在の時は、鶏肉の塩焼きやササミフライ、チキンカレー、鶏のから揚げなどを好んで食べているようです。これら全て、決して食べられないものではないだけに、一度挑戦してみようかとも思う今日この頃です。

TT Times・編集室

～あとがき～

ホームページを2年ぶりにリニューアル致しました。顔写真も撮影し直して、年相応のものになったと思っております。ホームページの内容も少し年齢層を上げたイメージで作成したつもりです。ぜひご覧いただき、ご意見をいただけましたら幸いです。同時に、先月から「雑誌 りらく」の内容も変更しております。より読者の方々にご理解いただけるようになったと思っております。「りらく」も併せてお読みいただけましたら嬉しく思います。実物よりよく撮れている写真を是非ご覧くださいね。とっても爽やかに写っていますから(笑)。

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社 第3営業所
ライフプランナー 土屋 敬
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3
仙台MTビル15階 TEL 022-296-5472
SL16-3630-0056



ホームページもご覧ください！
「土屋 敬」で検索してくださいね！