

TT Times



いつもお世話になっております

スギ花粉もおさまり、やっと屋外で思う存分活動でき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。

この時期になると必ず始める“ダイエット”。ポロシャツやTシャツ姿になるこれからの季節は、おなかの「ポコっ」を何とかしなくてはなりません。お正月に「毎朝テレビ体操をする」と誓いましたが、まだ5回しかやっておりません・・・(涙)。テレビ体操を毎朝録画しておりますが、録りためた番組を削除する時は非常に虚しさを覚えます・・・(笑)。

でも、この時期のダイエットは重要！ おなか「ポコっ」のまま、大切なお客様にお会いすることはできません！ この新聞が皆さまのお手元に届く頃には、我が家に【ルームランナー】が到着しているはず。テレビをみながら走る【ルームランナー・ダイエット】に励みたいと思います。



何でもカタチから入る私。まずは室内履きのランニングシューズを買いに行かないと！！ 次にお会いする頃は“スレンダー 敬”になっていることと思います。ご期待ください！！



目次:

季節の歳時:「 制汗シート 」	1
生活の豆知識:「 外国人から見たニッポンの魅力 」	1
心の栄養をあなたに:「 小さな嘘 」	2
生活の豆知識:「 鋼の系統 」	3
生活の豆知識:	
「一日をついたちと読むのはなぜ?」	3
健康の豆知識:「テニスボール・マッサージ」	4
食べ物コラム:「チャーハンとピラフ、焼き飯の違い」	4
あとがき:	

季節の歳時 : 「制汗シート」

これからの季節に欠かすことのできない制汗シート。発売されて早25年となるようです。私は数年前から某メーカーの【ICEタイプ】を愛用しております。その「制汗シート」でいつも顔を拭いていたのですが、先日「ボディ用」であることが判明しました。ショック・・・。おしぼり感覚でゴシゴシ拭ける「顔用」シートがあるそうなので、探してみたいと思います。

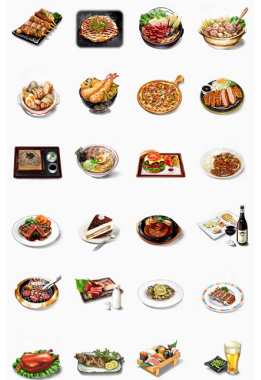


生活の豆知識 : 「 外国人から見たニッポンの魅力 」

外国人から見た『日本』の魅力って、何でしょうか？ 外国の方は、「侍」「寺」「忍者」など、日本文化が好きですね。あとコンビニエンスストアも人気があります。日本のコンビニの安全性と利便性は世界一とのこと。買い物をするだけでなく、宅配便の送付&受取、コピーや現金の引き出しまでできますからね。そして、外国人が一番感じる日本の魅力は「食事の美味しさ」なのだそうです。

海外出張が多かった前職時代、「日本はなんて食事が美味しい国なんだ！」と実感しました。日本以外にも美食の国はたくさんありますが、私は和食が世界一だと思っております。また、日本は「世界各国の料理がリーズナブルに楽しめる国」でもありますよね。その代表例がファミリーレストラン。イタリア、フランス、スペイン、中国、アメリカなど、世界中の料理を手頃な値段で食べることができます。しかも200円程で何杯でも自由に飲物を飲むことができるお店なんて、海外にはないようですよ・・・。

ファミレスもコンビニも今では当たり前になっておりますが、この2つのない日本なんて想像出来ないですよ。それこそ昭和40年代まで遡ることになります(あの頃はあの頃で幸せでしたけど)。この恵まれた環境に感謝ですね。



心の栄養をあなたに : 「 小さな嘘 」

口で何を言っても

本心を隠すことはできません。

どうしてもまわりに伝わってしまうものですから。

(ラルフ・ウォルドー・エマーソン)



オクラホマ市に住む私の友人ボビー・ルイスは、二人の息子の父親であることに大きな誇りを感じていた。そんな彼が、ある夏の暑い日、子どもたちを連れてミニゴルフに行き、入場券を買おうとした時の話だ。

「入場料はいくらかい？」とボビーが聞くと、「大人が3ドルで、7歳以上の子どもも3ドル。

6歳まではタダだよ。子どもたちは何歳だい？」とチケット売り場の若い男が答えた。

「エーッと、こっちの将来の弁護士さんが3歳で、あっちにいる将来のドクターが7歳だから、僕も入れて合計6ドルだな」とボビーが言うと、「お客さん、ずいぶん景気がいいじゃないか。宝くじでも当てたのかい？ うまくやれば3ドル節約できたんだぜ。上の息子が6歳だって言うておけば、おれにはわかりやしなかったのによ」

と、その男が言った。

「確かに君のおっしゃる通りかもしれない。だがね、私の息子たちは、自分たちが何歳なのか知っているんだよ。しかも、嘘と本当の違いもわかっている」。

ラルフ・ウォルドー・エマーソンが言っている。

「口で何を言っても、本心を隠すことはできません。どうしてもまわりに伝わってしまうものですから」。

人間同士の信頼がくずれかけている現代だからこそ、職場や家庭だけでなく、どこにいてもどんな時でも、自分が率先してよい模範を示すことが、一層求められているのだと思う。

(終)



生活の豆知識：「鍋の系統」

自称、鍋奉行の私。前職時代の経験と現在の出張生活の経験から全国で多くの鍋料理を食べ尽くしております(笑)。鍋料理は大きく3つの系統に分類することが出来ます。①水煮系 ②汁もの系 ③すき焼き系。

①水煮系を代表するのは「湯豆腐」や「しゃぶしゃぶ」。②汁もの系の代表格は「寄せ鍋」「おでん」「石狩鍋」など。③すき焼き系は「すき焼き」や「土手鍋」などとなります。ご家庭で簡単に作ることができるのは①水煮系ですね。真水または昆布を一枚敷く程度で炊くものをいい、ぽん酢醤油や胡麻ダレなどをつけて食べるので、具材そのものの味を楽しむことができます。一方、②汁もの系がここ数年台頭しているように思います。スーパーには鍋スープの素が大量に販売されていますよね。醤油、味噌、粕、カレー、キムチ、トマト、牛乳、トムヤムクンなど実に多種多様。我が家では、私がいる時は①水もの系を食べる機会が多いですが、私が不在の時は、キムチやトマトなどの鍋を楽しんで食べているようです。

子供の頃、夕食で「鍋」とだと言われるとテンションが下がったことを覚えております。成長期に、鱈チリや寄せ鍋でご飯を食べろと言われても酷ですよ…。鍋は鍋でも、味の濃い「すき焼き」だったらおかずになりますが…。そう考えてみると「しゃぶしゃぶ」で白飯を食べるのも、なかなかキツイものがありますね…(笑)。

私が鍋を好きになったのは、大人になり、アルコールを飲めるようになってからです。

普段はビール派の私ですが、鍋の時には日本酒でしぼりやるのも良いですね。

湯豆腐をベースに鱈を一切れと白菜とエノキ、椎茸を入れたシンプルな鍋を好むようになったのも年齢のせいでしょうか…。初夏とはいえ、少し冷える夜なんかは家族で鍋を囲むのも良いかもしれないですね。

最後に、鶏肉の苦手な私は福岡出張の際も「鶏の水炊き」を食べることはありません。いつか鶏肉が好きになる日が来たら良いのですが…。

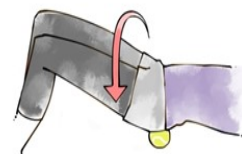


生活の豆知識：「一日を<ついたち>と読むのはなぜ？」

月の初めの「一日」は「ついたち」。当たり前に使っていますが、なぜ「ついたち」と読むのかご存知でしょうか。「二日(ふつか)」、「三日(みっか)」、「四日(よっか)」と、「十日」までは「和語読み十日(か)」のルールが当てはまるのに、「一日」だけは「ついたち」と読むのはなぜでしょう…。実は、これは昔の暦に関係します。今は太陽暦ですが、明治以前は太陰暦、つまり月の満ち欠けを基準にした暦でした。一日は、これから月が満ちていく、つまり「新たな月の出発」という意味で「月立ち(つきたち)」と言われ、やがて「き」が「い」に変化したものと考えられています。「き」が「い」になるのは、他にも【埼玉:さきたま→さいたま】、【衝立て:つきたて→ついたり】という例が挙げられます。音の変化というのは面白いもので、「ki」が「i」になるように子音が落ちるものもあれば、母音が変わるものもあります。例えば…「上司の命令にそむく」という時の「そむく」。「叛く」という難しい字ではなく「背く」と書くこともできます。「背(せ)」という字を使っていますが…そう、「そむく」はもともと「背を向ける」、「背(せ)向く」なのです。「se」の「e」の音が「o」に変わったのです。ちなみに「炎」の「ほ」は「火」が元だろうと考えられています。「火」が「ほ」に変化する…と聞いてピンと来ませんか? 「ホタル」は一字で「蛍」とも書きますが、「火垂る」とも書けます。『火垂るの墓』がそうですね。「星垂る」という説もあるようです。夜だからでしょうか。これもロマンチックですよ。

健康の豆知識：「 テニスボール・マッサージ 」

昨年2度のギックリ腰を引き起こしてから、週3回の整体通いをしていたにも関わらず、なかなか良くならない腰痛。半ば諦めかけていたところ、出張先で偶然入った整体院で「テニスボール・マッサージ」を教えていただきました。「骨や椎間板に原因がある場合は別として、多くの腰痛の原因はオシリの凝りなんですよ・・・」と初老の先生。「でも地元の患者さんには絶対に教えないんだよ。だって商売上がっちゃうから・・・」。早速、出張先の100円均一のお店にてテニスボールを2個購入。ホテルに戻り試してみたところ、腰痛が劇的に緩和するではないですか！テニスボールを2個オシりに下に置いて、前後左右に【コロコロ】とするだけで、凝りのツボが分かるようになります。ほんの5分程度の【コロコロ】で、腰痛は緩和されます。患部を大きくマッサージしたい時にはソフトボールに替えば違った凝りの解消になります。テニスボールやソフトボールのマッサージは腰痛だけでなく、肩こりや首の凝りなど身体全体の凝りをほぐしてくれます。ボールを当てる位置で、凝りの解消の部位が変わりますので是非いろいろなところを【コロコロ】してみてくださいね。ぜひ、感想をお待ちしております。



食べ物コラム：「チャーハン」と「ピラフ」、「焼き飯」の違い

普段何気なく食べている「チャーハン」や「ピラフ」、「焼き飯」ですが、皆さんはこの3つの違いをご存じですか？「ピラフ」は何となく洋風だから違うイメージはありますが、「チャーハン」と「焼き飯」って同じもののような気がしませんか？

まず、チャーハンとピラフの主な違いは「炊いた米を炒めるか」「生米を炒めるか」。そして、「仕上げまで炒めるか」「仕上げは炊くか」の違いです。次に、チャーハンと焼き飯の違いですが、チャーハンは漢字で「炒飯」と書くように「飯を炒める料理」ですが、焼き飯は「焼き」の文字が入っているように「飯を焼く料理」なんです。チャーハンには中華鍋に生卵を落としてからご飯を入れて炒めますが、焼き飯はフライパンにご飯を先に入れ、ご飯を炒めたあとで生卵を入れてかき混ぜ

ます。焼き飯はフライパンと書きましたが、元々はお好み焼きや焼きそばなどと同じように鉄板の上で焼く関西ならではの料理だったんです。学生時代にラーメン屋さんでバイト経験のある私は、もちろんチャーハン作りのプロ！マイ中華鍋をぶんぶん大きく回しながら美味しいチャーハンを作っておりました。IHになった今、マイ中華鍋は倉庫に眠ったままなんです(悲)。またチャーハン作りたいよ～(笑)。



TT Times・編集室

～あとがき～

仕事の関係で毎月京都に通っていますが、今月からは鹿児島にも毎月通うこととなります。私の座右の銘は、西郷隆盛が残した言葉で知られる「敬天愛人」。西郷さんの故郷である鹿児島に2年間毎月1回通えることになったことにご縁を感じです。鹿児島と言えば【芋焼酎】。必ず前泊して美味しい居酒屋で名物料理と芋焼酎を一人で楽しみたいと思います。【きびなご】(青魚)と薩摩揚げで一杯やりたいですね・・・。本当にダイエット出来るだろうか・・・(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

SL17-3630-0047



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！