

# マネーとマナーの暮らしの耳より情報

## ●マネーのお話●

世の中にはいろいろなタイプの人がありますが、お金の使い方はもちろん、お金のものに対する価値観も人それぞれ違います。成功者のお金の思考、貧乏性な人のお金の思考、貯蓄家・節約家などのお金の思考、大きく4タイプに分けられていますが、今回は、『成功者のお金の思考、貧乏性な人が陥るお金の思考を研究してみたいと思います。』

## ●「成功者」の思考パターン

- ・ムダな出費を徹底して嫌う
- ・リターンが見込める出費はいとわれない
- ・お金を有効利用したいと常に考えている
- ・短期的ではなく中長期的に得かを考えている
- ・自動的にお金が入る仕組みを考える
- ・余剰資金があれば、リターン重視の積極投資

成功者が最も嫌うものは「ムダ」。ムダな出費・時間・努力など、「ムダ」なことが大嫌い。自分のお金や自分の時間は、いつも効率的に有効活用したいと考えている。典型的な思考パターンは「働き方」に現れ、「時給いくら」という働き方ではなく、黙って見ているも自動的に自分のもとにお金が集まってくるような『仕組み』を考えるのが大好き。大会社の社長さんをイメージするかも知れないが、実は資産運用も「お金に働かせてお金を増やす」という性質のもの。

## ●「貧乏性な人」の思考パターン

- ・お金を使うのは、物を買うため
- ・お金があれば、あるだけ使ってしまう
- ・時間と労力をかけてお金を稼ごうとする
- ・お金は欲しいが、手に入れる手段を考えない
- ・過去や今のためにお金を使う

「物を買うためにお金を使う」というのは、何気なく日常生活を送っていると、すぐ当たり前のごとくのように思ってしまうが、これこそ「貧乏性な人」の発想と言えるもの。もしもあなたの手元に100万円があったら、あなたはどんなことにお金を使うか。旅行、外食、買物？実はこれらの使い方は、すべて貧乏性な人のお金の使い方だと言われている。

- 今回のマネーのテーマは 成功者の思考パターンと貧乏性な人の思考パターンの違いは？
- 今回のマナーのテーマは おしぼりの役目っていったい何？

では、成功者の人はどう考えるのか？「この100万円を1,000万円に変えるには、どうすれば良いか？」と考える。物を買うためにお金を使う人は、お金を単なる物に変えているだけで、それはお金を減らすことにしかならない。目の前の利益に飛びつき、後先を考えずすぐに使い切り、すべて無くなったあとに途方に暮れてしまう。成功者は100万円を1,000万円に増やす方法について、あれこれ考えたり、100万円を原資に毎月コンスタントに10万円ずつ利益を生み出すような方法を考えるかもしれない。

今回の特別定額給付金をあなたは何に使いますか？

## ●マナーのお話●

コロナ禍の影響で店の近くにある、近松門左衛門の「曾根崎心中」の舞台になった、お初天神さん（露天神社）の鈴が外されていました。また、手水舎の柄杓もなく、直接流れている水で、手と口を清めてくださいということでした。

みなさん神社に行くと、まずお参りする前に手水舎で両手を洗い口を漱いで、心身共に清めてから神様にお参りしますよね。

さて、食事に行ったときに、まずおしぼりが出るのはどうしてだと思いますか？

実はおしぼりも、神社の手水舎の役目をしているのです。まず、外から持ち込んだ「穢れ」を落とすということです。神様にお参りするならわかるけど、何故飲食店で「穢れ」を落とし、清めないといけないんだと思いますよね。

それは、今から命を頂くからなんですね。昔の方は食べ物にも全て神様が宿っているということで、「私の命を活かすためにあなた（食材）の命を頂きます」という感謝の気持ちを込めて自分の身を清め「いただきます」と手を合わせていました。

今は、消毒液で手を清めない施設に入れて貰えないですが、昔も自分についているかもしれないコロナのような感染症を、他人に移さないため、手を清めていたのでしょう。穢れを落とすからといって、おしぼりで顔や体を拭かないようにお願いします(笑)

久しぶりに和食のマナー講座再開します！  
6月13日(土) 12:30~

開催告知

毎回大人気の和食のマナー講座  
大将の作る会席料理に舌鼓を打ちながら、女将の実践講義では、何故その時、そのマナーをするのかを分かりやすく教えてください。その日から、即使えるマナー講座だとリピーター続出です。残席1席のため、お申込みはお問い合わせください。

## 編集後記

今回も最後までお読みいただきありがとうございます。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ気が抜けませんね。皆様もくれぐれも気をつけてくださいね、Re楽だよりを作りながら、あらためて日本の良さに、日本の先人の知恵の凄さに気づかされました。先人たちの残してくれたものを大事にし、恥じぬように精進していきたいと思えます。

5月8日(火)に子育て&マネーセミナー開催します。みなさまどうぞご参加ください♪

子育て&マネーセミナー



いいね！

和処 Re楽

和処 Re楽

〒530-0057 大阪市北区曾根崎2丁目10-21 TEL 06-6363-0085  
河合ビルⅢ 2階

2020.06 第2号



# Re楽だより



今回の内容

1. 店主と女将のよもやまばなし
2. 美容と健康のお話し
3. 今が旬「あゆ」

4. マネーのお話
5. マナーのお話
6. 和食のマナー講座ご案内
7. 編集後記



## 大将と女将のよもやま噺

大将：今月も張り切ってまいりましょう。

女将：宜しくお願ひいたします。今回は日本人としての原点回帰というテーマでお伝えしたいと思います。

コロナにより、世界でたくさんの感染者・死者が出ていますが、日本人の死者が少ない理由について色々と研究されているようですね。

大将：そうやな。高いマスク使用率や医療システムの違い、地域集団や民族による遺伝的な要素が背景にあるとの見方も出ていな。

女将：そやね。研究班が国内40病院から新型コロナウイルスの感染者600人の血液を収集し、全遺伝情報を解析し、軽症者重症者、死者の間に遺伝的な違いがあるかどうかを調べて、9月ごろ研究成果をまとめるそうやね。

大将：そうそう、面白い記事を見たよ。医療ジャーナリストの石川真理子さんによると、新型コロナウイルスから体を守る際にフコイダンが活躍しているそうや。

女将：フコイダンって昆布やわかめとかの海藻のネバネバ成分の事やね。

大将：そうそう。もともと人間には、ACE2受容体と呼ばれるものがあって、コロナウイルスは体内に侵入し、このACE2受容体と結合するらしい。そして、アジア人、特に日本人はこの受容体を多く持っており、本来コロナウイルスを受け入れやすい性質があるとのこと。

女将：えー受け入れやすいの？それやのに、死者数がすくないってどういうこと？

大将：ここで出てくるのが、フコイダンや。

女将：ほう！

大将：フコイダンを摂取していた場合、ウイルスよりも先にACE2受容体を取り囲むため、コロナウイルスはACE2受容体と結合できず行き場を失い、ほとんどが、体外へと排出されてしまうらしい。

だから、コロナウイルスが体内に侵入してきても軽傷で済む確率が高く、この一連の流れにより、体内にコロナウイルスに対する抗体ができるらしい。

また、フランスの研究機関によると「日本人は昔から海藻を食する文化があるため、海藻を分解する消化酵素を体内に持ち合わせている(海藻を食べて分解する=フコイダン摂取=ウイルスや病気から体を守る)」という研究成果が発表された。

逆に欧米人は海藻を分解する酵素を持っていない為、頑張って海藻を摂取しても分解されず、フコイダンも摂取されず、そのまま体外に排出されてしまうそうや。

女将：なるほど、日本人は昆布から出汁を引き、その出汁を使った和食を昔から食べてきたので、先人達が築きあげてくれた食文化に守られているということやね。

大将：そうや。こうして研究されて、色々なことが解明されていくと、先人たちの知恵の詰まった和食の凄さを改めて感じるな。

女将：そやね。原点回帰やね。先人の知恵と共に日本の食文化を、次の世代に残していくために頑張りましょう。

# 美容 & 健康情報



## ぽっこりおなかを解消する方法

休業要請も解除され、店の営業を開始しましたが、コロナ太りでしょうか？最近ぽっこりおなかに悩んでいる女将のゆみこです。みなさんはいかがですか？

今回は大将にぽっこりおなかの解消法を聞いてみました。何故、大将に聞くのかというと、実は・・・大将は1か月半で10キロのダイエットに成功した経験があるのです。

毎年、年1回かかりつけの病院に健康診断に行くのですが、昨年も健康診断に行き、一通りの検査を終え、夜はいつも通りお客様をお迎えし、お客様からお酒も頂き、その日も何事もなく無事店を閉めて帰路につきました。

しかし、次の日、病院から電話があり、先生から「いさおさんあかんわ！即入院」と驚きの一言。何のことかわからず「どういうことですか？」と聞くと、「今から行くわ」と先生。

仕込みで忙しい大将を気遣ってわざわざ店まで来てくださる先生には頭が下がりますが、先生が飛んでくるくらい悪いってこと？と不安に・・・データを見ながら、先生から「血糖値が高すぎる」「糖尿病の一手手前、ちょっと検査入院しよ」との事。大将も観念したらしく、1週間、関電病院に入院しました。

大将ってお客さまの健康を気遣い、〇〇さん血压高いって言ってたから、塩分控えめね。とか〇〇さんダイエット中って言ってたから、「はい、海ブドウ」とか言ってるのに、自分のこととなると、ほったらかし・・・駄目ですねー

病院では一週間のカリキュラムが生まれ、それに沿って、毎日運動と栄養学の勉強。一週間のカリキュラムを見せてもらいましたが、結構ハードな一日！！

大将は、真面目に取り組み優等生だったようで、退院する日にはなんと、血糖値もほぼ正常に戻り、お医者さんも驚いていました。

退院後大将は、糖尿病になったら美味しいものが食べられなくなる。といいながら、当店のお客さまも糖尿病予備軍の方がいらっしゃるの、糖尿病予備軍の方のために、糖尿病にならない美味しい食事を作ろう！！と決意。まずは、自分で実験しました。

病院の管理栄養士さんから、1日単位ではなく、1週間単位でのカロリー計算をしたらストレスがたまらないとお聞きし、1日2,000 kcal、1週間で14000kcalにおさえる食事をしました。ちなみに成人の男性の平均摂取カロリーは1日2500Kcalなので、無理をしないように。

大将は料理人の力発揮、「これは何キロカロリーだからこれだけ食べていい。今日は何カロリー食べたから、明日は、少し調整しなあかん」など、食材や調味料が何キロカロリーかすべて頭に入っているようで、カロリー計算をしながら自分でパパッと料理をするからやはりすごい。

食べる順番も野菜からで最後は御飯。そして、1か月半でなんと10キロのダイエットに成功しました。大将、結構ストイックですねー

私は、どんどん痩せていく大将を見ながら逆に病気じゃない？と思ってしまいました(笑)

開始時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30~11:00	ミニクッキー作り、お菓子作り	ミニクッキー作り、お菓子作り	ミニクッキー作り、お菓子作り	ミニクッキー作り、お菓子作り	ミニクッキー作り、お菓子作り	ミニクッキー作り、お菓子作り
12:00	朝食(お粥)	朝食(お粥)	朝食(お粥)	朝食(お粥)	朝食(お粥)	朝食(お粥)
13:00	運動教室(ヨガ)	運動教室(ヨガ)	運動教室(ヨガ)	運動教室(ヨガ)	運動教室(ヨガ)	運動教室(ヨガ)
14:10	健康講座(糖尿病)	健康講座(糖尿病)	健康講座(糖尿病)	健康講座(糖尿病)	健康講座(糖尿病)	健康講座(糖尿病)
15:00	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会
16:15	夕食(お粥)	夕食(お粥)	夕食(お粥)	夕食(お粥)	夕食(お粥)	夕食(お粥)

病院でのスケジュール詰まっています



血糖値・コレステロールなどデータはほぼ正常。糖尿病患者のための超美味しい食事の料理本を出したら、ダイエット中の方にも売れるんじゃない。と思いました。もしコロナ太りでお悩みの方等、ご要望が多ければ大将に簡単にできるダイエット料理のレシピを作ってもらいましょう。

「私のポッコリおなかもどうかして」と大将にいうと、ポッコリおなかにはタイプがあるそうで、まずはそれを知ることだそうです。ということでそれぞれの特徴をまとめてみました。

あなたはどのタイプ？

### ◆①便秘でぽっこり◆

女性は、ホルモンバランスの変化や食生活の影響で便秘になりがちで”ぽっこおなか”の原因となることがあります。下腹が硬い、ガスが溜まって張った感じがするという方は、便秘が原因の可能性がります。おへそが横長、下腹部が出ている、下半身のむくみがつらい、肌荒れが気になる、寝ても疲れが取れない、こんな方も便秘が原因かもしれません。水分を多めに取り、食物繊維が豊富な食事メニューを取り入れることが効果的でマッサージや軽い運動などとして、便秘の解消に努めましょう！

### ◆②皮下脂肪でぽっこり◆

女性は子宮や卵巣を守ろうとして、女性ホルモンが働き皮下脂肪を蓄えます。手足は細いのにお腹周りたぶたぶ、ぽっこりしている、下半身が特に気になるという方は、皮下脂肪が原因かも知れません。低タンパク低カロリーの食生活の方に多いパターンなので、まずは食生活を見直し、高タンパク低カロリーの食事を摂ることです。そして、基礎代謝を上げ、脂肪が燃焼しやすい身体をつくるために、ウォーキングや水泳などの有酸素運動をすると良いでしょう。

### ◆③内臓脂肪でぽっこり◆

皮下脂肪ではなく、内臓の周りにしっかり脂肪がついてしまっ(お腹が固くてつまめない感じ)、お腹がぽっこりすることもあります。脂っこい食べ物の組み合わせが好き、アルコールが好き、BMIが22以上・体脂肪率が26%以上、全身がぼっさりしている、つい食べ過ぎてしまう方…に多いパターンです。これらは生活習慣病の予備軍とも言えますので、生活習慣全般に注意しましょう。まずは食生活を見直し、バランスのよい食事を心がけ、駅までバスに乗らず歩く、エレベーターは使わず階段を上るなど、身近な生活習慣を変えることから、運動の習慣を持ちましょう。(急に無理な運動をするのは、逆効果です。)原因を見極め、正しい解消法を知ること、ぽっこりおなかは解消できます。

### ◆④内臓下垂でぽっこり◆

加齢による筋力低下やお産による骨盤の変化で、内臓が下に垂れてきてしまい、お腹がぽっこりしてしまう場合もあります。横向きになった時腕が体よりも前に出るなど、こんな方は骨盤が歪んでいるかもしれません。このような骨盤の歪みや筋力不足が原因の場合は、骨盤を矯正して元の位置に戻し、筋力をつけることが効果的な対策になります。効果的な対策は、やはり運動でしょう。高負荷の運動をする必要はありませんので、継続して運動をする習慣を持つことが大切です。また、低カロリーを意識した低タンパクの食事が影響していることも考えられますので、食事のバランスを見直すのも良いかもしれません。椅子に座ったまま長時間の仕事をしている方などは、骨盤矯正クッションなどを使ってみるといいでしょう。

私の場合は、④番の内臓下垂、加齢による筋力低下！だそうです。ガーン・・・加齢って・・・大将！！「女将用のダイエットメニューを作ってください！」と緊急依頼しましたが、大将からは、運動しなさいと言われました・・・大将にカロリー計算をしてもらい、女将のおなかがどこまでへこむか乞うご期待！誰も期待してないですか？



## あゆ (Plecoglossus altivelis) 鮎・香魚・年魚

鮎の語源は秋の産卵時期に川を下ることから、アユル(落ちるの意)に由来します。独特の香りを持つことから香魚と呼ばれたり、一年で一生涯を終えることから、年魚などともよばれています。現在の漢字が当てられたのは、神功皇后が新羅討伐の前に、魚が釣れたら勝利するという釣り占いを行った際にかかった魚がアユだったからこの字が当てられたという諸説があります。中国ではこの「鮎」という漢字はナマズを指すそうです。アユは群れず、主に川底の石についた苔を食べます。自分の餌場を確保するために、テリトリーに入ってきた他の鮎に体当たりをして追い払うため、この習性を利用して、初夏に解禁されるのが「友釣り」と呼ばれる釣り方です。また、琵琶湖には河川に遡上せず、一生を終える小鮎(成長しても大きくならない鮎)と呼ばれる鮎もあり、稚鮎や若鮎と区別されている。天ぷらや佃煮すると美味しい。一年でもたると大きい鮎は梅干しが、香りがよく、