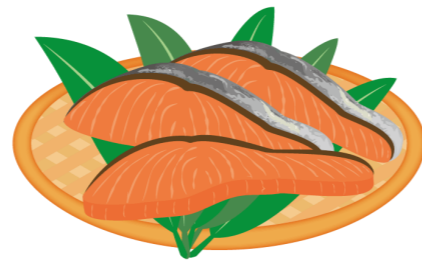


# TT Times



## 土屋敬のこだわり : 「 魚の皮が大好きなんです… 」

魚を食べる時、皆さんはどこから食べますか？焼き魚や煮魚は、大概お腹の身のところから食べられる方が多いと思います。やっぱり脂がのった部分は最高にジューシーで、身もホロっとして旨いですよね。秋刀魚なら腸(はらわた)から食べますかね？あの苦みの旨味が解る様になれば立派な大人だと勝手に思っております。まあ、そのお魚の一番美味しいところから食べるのが個人的に良いように思うのですが、加賀100万石の戦国武将「前田利家」が「量一量の鮭の皮なら、この城と交換してやる」と言った話があります。皮が一番好きだという方もいることでしょう。ちなみに私も塩鮭の皮は大好きです。あの皮を食べない人の気持ちがわかりません(笑)。



ところで、「一にハラワタ、二に皮、ズーッと間が空いて最後に身」という、ラズウエル細木さん(米沢出身の漫画家)の言葉があります。魚を旨く食べる順序を示す言葉だそうです。米沢名物の「鯉の甘露煮」を食べる時はこの順番ですよ…。まずは、輪切りの真ん中のハラワタを食べます。甘辛く固く煮詰まった腸や肝は癖がなくとても美味しいですよ。次に皮。鯉の料理はウロコは取らずに煮ます。大きなウロコは酒のつまみになるんです。独特の食感を楽しみながら一枚一枚噛みしめて食べます。にゆるとした皮も捨てがたい美味しさですよ…。ウロコと皮だけでもお酒がさうとう進みます。最後に身を食べるのですが、身はおまけみたいなものです(笑)。小骨も多いし、ちょっと泥臭さが残りますからね…。

そういえば最近「鯉の甘露煮」や「鯉の洗い」を食べていないなあ～。山形にいた頃は、お正月やお祭り、結婚式、法事、お盆等、人が集まる時は必ず食べていたからなあ～。明日山形で仕事だから買ってこようかなっ！！石巻出身の家内や義母は食べないけどね…(笑)。

## 土屋敬のダイエット情報 : 「冷めたおにぎりは太りにくい」

1年間で12キロのダイエットに成功した私。現在も糖質制限ダイエットを続けている訳ですが、炭水化物を食べていない訳ではないのです。炭水化物を食べる場合は、レジスタントスターチの効力を使うのがポイント！レジスタントスターチとは、温かいご飯が冷めるときにできる成分で、冷たい主食のなかの消化されにくいでんぷんのことです。加熱されたでんぷんは、小腸に届くまでに消化・吸収されますが、消化されにくく変化しただんぷんは、大腸まで運ばれて便として排出されます。冷めたおにぎりの場合は、このレジスタントスターチが含まれているので太りにくい、という訳です。



レジスタントスターチの効果は、「①糖の吸収速度を遅くする ②整腸作用 ③脂肪の吸収速度を遅くする」。つまり、栄養が十分に身体に吸収される前に消化器を通過するということですね。冷めたおにぎりを食べると十分な栄養補給にはならないで、太りにくいのです。ちなみに体温より低ければ効果はありますので、冷蔵庫で冷やす必要はありません。同様の理由から、お蕎麦を食べる時も温かいお蕎麦より、冷たいお蕎麦を食べたほうが太りにくいと言うことです。ちなみに究極の冷たい主食(ご飯)は、山形県の郷土料理「水まんま」(水まんま、水かけご飯)となります。冷めたご飯を水で洗いぬめりを落とし、冷たい氷水に入れて、漬物や塩鮭と一緒にいただく料理です。ぜひお試しあれ！！

## TT Times・編集室

### ～あとがき～

中学に進学した息子がソフトテニス部に入ったのをきっかけに、私もテニスを始めました。早速、GWには息子とプレイを楽しみました。高校の体育の授業以来のソフトテニスでしたが、結構出来たのが自信になり、気をよくして硬式のラケットも買っちゃいました。テニス好きのHさんからレッスンを受けることが決まっております。白い上下のウインドアップウェアを買ってこないと！！(つちや)

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  
 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  
 携帯 090-9538-2463



ホームページをご覧ください。  
**土屋 敬**で検索！



## いつもお世話になっております

これがお手元に届く頃には、東京と大阪を中心とした緊急事態宣言が解除されている頃かと思えます。一年前も同じような文面でしたので、まさかここまで続くとは、誰もが想像していなかったことでしょう。

コロナ禍により、様々な分野で大きな影響がありました。企業活動の停止、停滞。学校行事の中止や縮小。交通機関や観光、飲食等に関する企業も大痛手となっております。「いい加減、終息して欲しい」、これが私を含め多くの人々の正直な気持ちかと思えます。

ネガティブな事象はもっと良くなるためのパスポートです。いろいろなことありますが、自分がそれをどう捉えるか。自分が成長できるチャンスだと思えば未来は無限に広がりますね。感謝して、ありがたいと思って、一日一日を過ごしていきたいと思えます。

※最近の楽しみは、娘が作ってくれる酒の肴。ケーキに見えるものは、なんとお豆腐です！



## 社会の豆知識 : 「 銚子と徳利 」

菖蒲とアヤメがそうであるように、銚子と徳利も混同されて使われております。実は2年前まで私も同じものだと思っておりました。「神社検定」を受験する際に、神社に関することをいろいろと勉強したのですが、その時に初めて、銚子というのは、金属製や陶磁器製の鉄瓶や土瓶のような形の酒器で、徳利とはまったく別物ということが分かったのです。



もともと銚子は、両側に注ぎ口のある器に長い柄のついたもの。お雛様の三人官女の一人が持っているものと言えばわかりやすいでしょうか。巫女さんがお神酒を注いでくれるものも銚子です。どういう道具かという、お爛をつけた酒をいったんここに注いで、個々の盃に注いで回るものだったらいいです。言ってみれば、お爛をつけた器と盃の間に入る中間業者のような存在で、「そんなの別にいらぬのでは？」ということで、すたれてしまったらしいです(笑)。それ以降、お爛をつけていた道具から直接、盃に注ぐようになって、その道具、すなわち徳利が銚子と呼ばれるようになったというみたいです。

盃に酒を注ぐ器は、銚子と表されるようになったということ。ん？じゃあ、徳利を銚子と呼ぶようになったということではないのでは？でも違うよね、やっぱり…。と言いつつ私も、ときどき徳利のことを「お銚子」と言っちゃいますけどね…。



### 目次:

季節の祭事 : 花菖蒲	1
社会の豆知識 : 銚子と徳利	1
特別編 :	
人は生きてきたように死んでいく	2
健康コラム : 脳ダイエット	3
生活の豆知識 : まごはやさしいこ	3
土屋敬のこだわり : 魚の皮好き	4
ダイエット情報: 冷めたオニギリ	4
あとがき	4

### 【季節の祭事 : 花菖蒲】

端午の節句で入る菖蒲湯の「菖蒲(ショウブ)」はサトイモ科。一方、「花菖蒲(ハナショウブ)」はアヤメ科に属するアヤメの一種。葉が似ているため混同されがちですが、全くの別物となります。両方とも菖蒲って書くのにね。ちなみにカキツバタもアヤメの仲間です。



## 特別編：「人は生きてきたように死んでいく」

『人は生きてきたように死んでいく』

これまで医師として2,500人の方を看取ってきた、日本で初めてホスピス病棟を立ち上げられた柏木哲夫さんの言葉です。

今、実感していることは、人は生きてきたように死んでいくということです。

しっかり生きてきた人は、しっかり亡くなっていかれますし、表現はおかしいけれどもバタバタ生きてきた人は、バタバタ亡くなっていく。

周りに感謝して生きてこられた人は、我々にも感謝をして亡くなられるし、不平ばかり言って生きてきた人は不平ばかり言って亡くなっていきます。このことは、よき死を迎えるためには、よき生を生きなければいけないということを教えてくれていると思うのです。



人生の最後、その人の生き方が現れるそうです。

2,500人の死を看取ってこられた柏木さん曰く、「よき生」とはいったい何か？ 2つに集約されると応えます。

①物事には必ずプラスとマイナスがありますが、物事のプラス面をしっかりと見た生き方をしてこられた人は、よき生です。

②感謝というのはとても重要なキーワード。最後に「ありがとう」と言いながら、そして自分も周りから「ありがとう」と言ってもらいながら生を全うできるのは、よき生です。

物事のプラス面を見る。そして感謝する。柏木さんは“人生の実力者”とは、こういう方々だと言われます。

コロナ禍でもプラス面を見て、今日お会いして頂くお客様に感謝して参りたいと思います。



## 健康コラム：「脳ダイエット」

気が付けば、薄着の季節目前。減量も停滞気味の折、元NHK「ためしてガッテン」ディレクター・北折一さんのコラムを目にしました。なんと、『脳を支配するだけで、ダイエットが簡単にできてしまう』というお話です。

北村さん曰く、ダイエットの難敵の一つが「小腹が減ったからつい食べる」こと。科学的に説明すると、まず血液中のエネルギー量を脳のセンサーがキャッチします。「お、エネルギー量が減っているぞ」と。すると、大脳が「何か食べなさい」と命令を出します。これが小腹が減った状態です。

この対策をどうするか。小腹が減ったら、わざと運動をします。すると脳は「何するんだよ。エネルギーが足りないと言ってるじゃないか」と思うわけです。それで「仕方ないな。それでは倉庫にストックしていたエネルギー出そうか」ということになるのだそうです。実はエネルギーは、肝臓や脂肪という「倉庫」にちゃんと蓄えられているのです。

運動と言ってもほんの10秒、20秒でOKです。コツは、軽くドキドキするような運動をやること。アドレナリンというホルモンが、倉庫から出てきます。すると、脳は「なんだエネルギーはあったんだね。もう食べなくていいからね」という命令を出します。つまり空腹感が和らぐんです。これを続ければ体重は減っていくと言う事です。

今までは「何か食べなきゃ」と思っていたのですが、空腹は「今から倉庫にストックしていたエネルギーを出しましょう」というお知らせだったんですね。「空腹」に対する考え方がガラリと変わりました。これなら私でも出来るぞ！！



## 生活の豆知識：「まごわやさしいこ」

更年期。少し前まではなんでもなかったことが、すっごくストレスになることってありますよね。食事のこともそのひとつかと。自然治癒力を高めるためにはバランスの良い食事が必須です。では、バランスの良い食事ってなんでしょう。1つのご提案として『まごわやさしいこ』があります。今回はそれをご紹介します。

『まごわやさしいこ』は、バランスの良い食事の覚え方です。それぞれに特長や高い効果のある食材の組み合わせで、日本には昔からあるおなじみの食材ばかりです。基本は、ご飯にお味噌汁といった和食です。1日の献立や1回の食事に、『まごわやさしいこ』8項目の食品を入れるようにしましょう。1食の献立で欠けたものは、次の食事でも取るようにして、1日で8項目を満たすことを目標とします。それでも出来なかったときは、翌日に取る。そんなイメージでお考えください。



- 「ま」 まめ：豆やその加工食品(豆腐、納豆、その他の豆類) 高たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富
- 「ご」 ごま：種実類(ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツ など) たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富
- 「わ」 わかめ：海藻類(わかめ、ひじき、海苔、昆布 など) たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富
- 「や」 やさい：淡色野菜、緑黄色野菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富
- 「さ」 さかな：魚介類(丸ごと食べられる小魚介類が望ましい) たんぱく質やカルシウム・鉄分がたっぷり
- 「し」 しいたけ：きのこ類(椎茸、しめじ、えのき、舞茸 など) ビタミンや食物繊維が豊富。
- 「い」 いも：芋類(さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋、大和芋など) 炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富
- 「こ」 こうそ：酵素のある食べ物(生の食品＝生野菜、刺身 など)(発酵食品＝味噌、納豆、漬物 など)

参考になさってください。