

【イーブック】・・・鈴木



11月29日はイーブックの日だそうです。現代は、「eメール」から始まって「eラーニング」「eスポーツ」「e-Tax」など、書籍にまで「e」の時代になってしまいました。

「e」は「electronic」の頭文字で、名詞の前について「電子的な」「インターネットの」という意味の接頭辞なんだそうです。イーブックの日付は「いい(11)、ブック(29)」と読み、いい本をたくさん読んでもらうきっかけの日にとの思いと、サイト名の語呂合わせから、一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されたのだそうです。

現在、電子書籍には、マンガ、ライトノベル、文芸、ビジネス、趣味、雑誌、写真集など、様々ですが、ラインナップの多くはマンガの電子書籍が増えています。

漫画といえば、1980年代に「1・2の三四郎」「島耕作シリーズ」、2015年映画が公開された「海街ダイアリー」とかに、はまっていましたが、最近のコミック、マンガ市場の動向にはついていけません。文芸書の電子書籍が伸び悩んでいて、マンガの電子書籍は好調です。

例えばネット調べでは、「運命を変えたマンガ」というアンケートでは、第1位「SLAM DUNK」(スラムダンク)(1990～1996年)、第2位「DRAGON BALL」(ドラゴンボール)(1984年～1995年)、第3位「ONE PIECE」(ワンピース)(1997年～今も連載中)、第4位「ブラック・ジャック」(1973年～1983年)、第5位「島耕作シリーズ」(1983年～連載中)、だそうです。

書籍、雑誌、週刊誌は紙で読むものと思っていましたが、利便性と値段に負けて、雑誌を読むために楽天ブックスやDマガジンなどに契約している方が顧問先の方におります。数百種類もの週刊誌や月刊誌を月額400円ちょっとで読み放題、しかもPC画面の大きな文字で老眼対策もバッチリなのだそうで、これを使わない手はないと思いました。

すべてのジャンルの雑誌に目を通せるはずもなく、奥様方は「きょうの料理」や「ひよこクラブ」私は、「ベストカー」「メンズノンノ」など、文春や新潮などの週刊誌、「DVDデータ」「ねこのきもち」など見てみたいです。

もし、休憩のちょっとした時間にスマホやタブレットで読めて、いろんな機能も使いこなせれば、電子書籍に挑戦してみたいと思います。

【節約によるゆとり】・・・小倉

先月に引き続き、11月に入りさらに、乳製品をはじめ食料品の値上がりが止まりません。また光熱費等の領収書を見ると二度見をしてしまうくらいの値上げ額に驚きが隠せません。

物価上昇が続いているのに収入は思うように増えていないのが現状です。

昨今では、副業を解禁した企業も増えたようで、収入面だけではなくスキルアップや自己成長も兼ねてのことですが、これからの時代の変化が感じられます。第二の人生に対してのフットワークにもつながる気がします。

食は、毎日のことですし、ストレスを貯めない節約法を考えなければなりません。

食費は週予算で管理するのが良いとされ、下ろすのは月一回、それを袋分けにして、予算オーバーしたら翌週は抑えて帳尻を合わせていく、これが出来そうでつい甘くなってしまうがちですが、その為には、ざっくり一週間の献立を考えて、必要な食材をまとめて購入するほうが、無駄にもならず、キッチン作業の時短にもなるようです。

時は金なり「Time is money」と言葉があるように、時間はお金と同様に大切に思うし、時間の浪費ももったいなく感じます。

節約の基本として、お金、時間を大切にすることにより、規則正しくすることで、健康にもつながる気がします。

足りないと感じる問題を解決するためにも、1日24時間という客観的な時間を増やすことは出来ませんが、一部の時間を人のために使うことで心の余裕も生まれ、自分の娯楽だけに使うよりも自己効力感をもたらす充実感が得られてるように思います。

節約にはギスギス感ではなく、心のゆとりと思えるものにしたいです。



【11月の食養生】・・・手塚

早いもので今年も11月ですね。11月は、二十四節気では寒露・霜降という時期です。過ごしやすいですが、乾燥と昼夜の気温差に気を付けたい時期です。穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を守ってあげましょう。

食養生のポイントとして11月は、「肺」「腎」を補うようにしましょう。「肺」は、清気(酸素)と濁気(二酸化炭素)を交換する呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っていますが、燥邪の影響を受けやすいといわれています。燥邪の影響により肺の機能が低下すると、咳やたん、ぜんそくなどの症状が現れやすくなります。そのため、「肺」に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取るようにしましょう。



「腎」は、生殖や成長、発育、ホルモン分泌、免疫系など生命を維持するエネルギー源です。腎の機能が低下すると、更年期障害や骨粗しょう症、免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。腎は、寒さに弱いので、体を温めるものや腎を助ける食材を積極的に取るように心掛けることが大切です。

11月のおすすめ食材として、大根は、涼性で体内の余分な熱をとり、肺を潤す作用も併せ持っているため、咳やたんなどを改善する働きがあります。

大根の根に多く含まれるでんぶん消化酵素のアミラーゼは、でんぶんの消化を促進し、胸焼け、胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどの改善に働きます。この消化酵素は、大根を生で食べることで働きが活発になります。

大根は部位によって味が異なります。葉に近い部分は辛味が弱くかたいのでおろしやサラダに、真ん中部分は甘みが強いので煮物に、先端部分は辛味が強く繊維も多いので汁物や漬物に向いています。れんこんは、肺を潤して働きを高めるため、のどの渇きや痛み、咳、痰などの症状を緩和する働きがあります。

また、れんこんに含まれるポリフェノールの一種であるタンニンには、消炎や止血作用があるため胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの予防が期待できます。

冬に備えて体調管理には十分注意してください。

