

さてさて、先月号を読んだ方から、「奥さんのボヤきが凄い」という感想を頂いたこの通信。不快に感じる方がいるなら廃刊だね。と思いましたが、やっぱりボヤきたい！ボヤきを聞いてほしい！読みたい方だけにお渡しします。「みちこのボヤき通信」としてお読みください。それでは、今月もどうぞ～。

先月は全ての日曜日がマラソン大会でした！まずは「丸亀ハーフマラソン」！



毎年恒例、「やま幸」での温泉&宴会付きバスツアーでの参加です。先月号で「もう飲み会は禁止」となりましたが、これだけは仕方がない！毎年酔っ払って岡山駅西口から一駅の距離を2時間かけて帰ってくるので、今回はバスの到着時間に駅に迎えに行きました。すると、全然酔っていない！何でもスケジュールが押して、宴会が1時間しかなく、ビールを2杯飲んだだけとのこと。良かったけど、ただの過保護なお母さんみたいになってしまいました🙄

そして1番怖い「高知龍馬マラソン」！大会ゲストの瀬古利彦さんやゲストランナーを交えて、フルマラソンの後、ひろめ市場で打ち上げがあります。同じくゲストで女優の広末涼子さんは不参加だったせいか？「帰るコール」こそ無かったものの、想定内の酔っ払い方で無事帰宅☆毎月の私のボヤきの効果がようやく出てきたようです。



高梁マラソンと吉備路マラソンは10キロ走りました。高梁の時はマラソン後に総社の高滝山へ走りに行き、トレイルラン神社を参拝。そして吉備路の時はマラソンのゴール会場から自宅まで歩いて帰ってきました。その距離約24km。「走った後にそれだけ歩くんだったら、フルマラソンの方に参加すればよかったのに」と言ったら、「速さが違うの。10km走ってみれば？」とイラッとされながら言われたので「走れません！」と潔く却下☆私には話しませんが、ランナー仲間さんとの会話を聞いていると、どうやら来月念願の東京マラソンに出ることになったので、珍しく体調の管理、体力、筋力の温存をしているようです。(温存にしてはよく走るし良く歩くなあ)。

というわけで、来月号では東京マラソンでの珍道中話をお届けすることになるかも？ お楽しみに！ みちこ



おくすり味噌汁で冬を乗り切る

味噌には、体を温め、胃腸の調子を整え、消化吸収の機能をアップさせる効果があります。また、二日酔いを改善する解毒効果、気の逆流を収めて正常に戻す降気の効能によるリラックス効果もあります。さらには発酵食品であるため腸内環境が整い、栄養の吸収力や血液の質と流れも良くなる上に、体の新陳代謝が上がり、若返り、疲労回復、美肌、抗がん作用、免疫力アップ等々、よいことづくめの食材といえるでしょう。

{味噌汁の基本的な作り方}

- ①煮干し 8g、昆布 10g を水1ℓに入れ、冷蔵庫で一晩保存する。
- ②出汁 1 カップを一人分として、人数分を鍋に入れて加熱する。
- ③具材を食べやすく切って加え、やわらかく煮る。
- ④火を止め、好みの味噌を小さじ 2 杯～大さじ 1 杯溶き入れる。

面倒な方は、マグカップに沸騰したお湯とパックの削り節を入れ、1、2分経ってから少量の塩、醤油などで軽く味付けしてみてください。それだけでも滋養たっぷりの美味しいスープを手軽に楽しめます。

「おくすり味噌汁」でおすすめの具材を効能別に紹介します。



冬の寒さが緩み、春が近付いてくると、それまで体の中に溜め込まれていた老廃物をどんどん外へ排出していくことが大切です。これを促す作用のある具材は、うど、たけのこ、タラの芽、ふきのとう、クレソンなどの苦味のある野菜です。こうした具材を味噌汁に加えることによって、春を絶好調で迎えることができるでしょう。（雑誌「致知」より引用）

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/