

ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどうした事でしょう」)

N. d. amos shi tan

発行 有限会社ナツプ  
編集責任 中田 等  
発行日 令和五年六月  
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

「チヨースンのよくある話」  
消費カロリーV摂取カロリー+α

「若いっちゃから、どんどん食べない！」とか「手を付けてないから、コレ食べてー！」というお言葉に甘え、食べたただけ食べていたので、四十歳前後から食べた分だけ脂肪が腹部に溜まり、太り始めました。妻の持病も踏まえ、食事内容には気を付けていたものの、「量」については無頓着で、色々と見直してあります。一般的なことです、消費しきれてないカロリーが溜まる。食べる過ぎ・カロリー過剰を抑えることが一番効率的と思ひ、最近では栄養バー(ソイ・ジョイ等)とサプリメントを主として普通の食事と調整すること約一年。たまに食べ過ぎたか!?!という時も、以前ほど数値に出ることもなく、去年よりは健康診断の結果も期待できそうです。食事としては味気無さも感じる栄養バー・



「若いっちゃから、どんどん食べない！」とか「手を付けてないから、コレ食べてー！」というお言葉に甘え、食べたただけ食べていたので、四十歳前後から食べた分だけ脂肪が腹部に溜まり、太り始めました。妻の持病も踏まえ、食事内容には気を付けていたものの、「量」については無頓着で、色々と見直してあります。一般的なことです、消費しきれてないカロリーが溜まる。食べる過ぎ・カロリー過剰を抑えることが一番効率的と思ひ、最近では栄養バー(ソイ・ジョイ等)とサプリメントを主として普通の食事と調整すること約一年。たまに食べ過ぎたか!?!という時も、以前ほど数値に出ることもなく、去年よりは健康診断の結果も期待できそうです。食事としては味気無さも感じる栄養バー・

うちから栄養バーなどの加工品の食事に慣れておいて損はない気がしています。

二つ目は、先日のWBCでのダルピツシユ有投手などからアドバイスを受けた若手ピッチャーのコメントによく出ていた「効果的なサプリメント」の話。体内では生成されない栄養素、不足しがちな栄養素をサプリメントから得る方法。咀嚼して得る栄養素、サプリメントから得る栄養素の両方の良さを享受出来る点においては、どちらかの絶対主義・排他的考えに固執するよりも、それぞれの利点・問題点を補完出来る機能性に加え、取り入れる柔軟性や自分でコントロールしていく姿勢を大事にしておいて悪いことはない気がしています。

おじゃつたもんせー

燃えて上がるのはオハラハラさくらじくまあ〜♪  
今年のゴールデンウィークは、コロナ規制緩和もあり、どっかいきたいなと思いつつ、鹿児島島の飲み屋街は、一年に一度は必ず行くくせに、観光なんて、小学生の修学旅行以来いつてないと呟いていたら、都城の友達から、隣の県で飲もうぜーとお誘い。私の我儘で、桜島に行くことに。



次は何を食べようかな... (光)

使ったモニュメント「叫びの肖像」があります。正直、見ただけでは、誰の肖像かわかりません。ギターが横にあるので、なんとなく長洲の肖像なのねという感じでした。しかし長洲ファンとしては、聖地です！草ジャンにサンダラスかけて風をきりながら肖像に向かっている方がいました。

他にも回りたかったのですが、兎に角、人が多くて車が止めれない。  
桜島フェリーにて鹿児島市内に上陸することに。  
滅多にフェリーの乗ることのない私は、興奮状態。どんな鹿児島市内に近づくに連れて、桜島全体が見渡せるように。  
近くで見るとフェリーから見る桜島の雄姿に感動しました。  
西郷隆盛、大久保利通も見てきた桜島。  
明治維新を成し遂げる為に頑張った人達が、桜島を見ながら何を思い決意したんだろうと思うと涙腺がうるつときます。と、私らしくない事を思いつつ、お腹が空いて来ました。  
昔ながらの炒飯なんです、美味いんです。鹿児島行かれた時は是非！天文館公園を目指せばたどり着きます。  
次の日は、生憎の雨模様でしたが、指宿を巡りました。【最南端の駅「西大山駅」で開聞岳をバックに記念撮影したり、たまたま箱温泉を堪能。開聞岳と東シナ海を望む和風露天風呂と、竹山(別名:スノーピーク山)を見渡せる洋風露天風呂です。開放感があり絶景の露天風呂でした！  
うーん鹿児島まだまだ観光しきれない。  
次は何を食べようかな...

次は何を食べようかな... (光)

### 潮干狩り

ゴールデンウイークのこともの日。

久しぶりに潮干狩りに出かけました。

本当なら三角の方まで行ってマテ貝を取ったかったけど…

渋滞と疲れと色々考えて家族会議の結果「近場の白浜でミナ取り」に決定。

干潮は12時。

おにぎりを作って、日焼け止めをタップリ塗って、農作業をするばあちゃんがかぶっているような麦わら帽子、軍手にテント…

近場でも準備は抜かりなく。着いたらテントを張って先ずは腹ごしらえ。

後からぞくぞくとくる家族連れにおくれまいとササッと食べていざミナ取り開始。

私と娘は順調に取っていくも…

主人は「お母さんこれ？」いやいやそれは食べられません(笑) 見本を渡すも苦戦している模様…

「岩場の波打ち際にカメの手があると道具がないと無理やわ」



(直)

だから今日はミナ取りです！

親子3人離れた場所で黙々とミナ取りに夢中。

潮風を受けて、波の音を聞きながら磯の香りを胸いっぱい吸い込んで、「あ〜これこれこの感じ懐かしい」

幼い頃にタイムスリップ。それぞれに取ったミナを一つにまとめてミナ取り終了。

家に帰ってシャワー浴びてミナを塩茹でしてビールで乾杯。

時々ヤドカリ発見。

今年のゴールデンウイーク、こんな感じの我が家でした。

### いんちきクワイマーが行く！

「霧島山系 獅子戸岳」編

一口に霧島山と言えけれど、たくさん火山群で構成されておられ、それら全てを登るのは、なかなか大変な事であります。山系の主峰である韓国岳の先には、立入禁止となっている新然岳や中岳へと縦走する道がついており、現在、ギリギリ行ける範囲では、獅子戸岳までとなっています。

その昔、この縦走路に一度チャレンジしたものの、時間切れタイムアップで断念。そして、昨年の夏に再挑戦。体力温存のために軽装で、二十リットルの小さめのザックに半袖短パン。山頂ご褒美ノンアルビールも重量がかさむ為、今回はあきらめて出発。

韓国山頂までのいつもの登山道。もう数えきれない程登っている道で、ここ最近新鮮な気持ちで登ることなんてなかったのだけど、今回は獅子戸岳。そして空前の晴天、真つ青な空。気持ちもアガリ、足取りも軽く登っていきますが、真夏の暑さを甘くみてはいけません。あつというまに体力のゲージはガス欠寸前。七合目あたりから、稜線は風が吹き抜けだし、快適な空中散歩に。ああ気持ちよし。楽しくなってきました。サクサクと山頂へ。

韓国山頂の火口には、雨水が溜まり池ができています。



久しぶりにみました。山頂をすぎると、登山者の姿は激減分岐の看板にコースタイムの表記あり。「往復三時間」獅子戸岳は意外と近くに見えていますが、思ったより時間がかかりそうです。

とにかく下ります。だいたい四百メートル近くは下ります。戻りの登り返しの体力を温存しないとつらい事になりますね。そしてこの暑さ。覚悟を決めて進みます。長い森林のトレイルを下り、ようやく鞍部へ。目の前に獅子戸岳がそびえています。

よっしゃ、気合だあ。と取りつきますが、五分ともちません。ガレ場に足をとられ、ヨロヨロのホロホロのポンコツ歩き。なんとかガレ場をすぎると、山頂へと続く樹林帯の細い道。

そして、ようやく到着。ああ着きました。

喜び半分、疲労半分。

それでも山頂からの新然岳や、ま近にそびえる高千穂の峰は迫力満点。やはり来てよかった。おにぎりを一個だけはおぼり、そそくさと来た道をもどります。

体力と相談しつつ、歩幅をせまく、ちよこちよこ歩きで登り返します。想定内のふくらはぎや太ももの筋肉のケイレン、ツリ。だましました、韓国岳の山頂をひたすら行者のごとく目指します。

木陰を見つけては小休止を繰り返して、こりやなんの苦行なんじゃるか。

ようやく登り返して、韓国岳山頂へ着いた時は、獅子戸岳の山頂よりもうれしかったなあ。

おもわず普段はやらない自撮りをしてしまうくらいでした。

今度は冬に来ましょう。少しは楽に歩けることでしょう。体力自慢の人には、お勧めのルートです。(賢)



### 編集後記

今年のゴールデンウイークはコロナ規制緩和もあり、どこに行っても凄い人でしたねえ。長い行列に並んだり、観光を諦めた箇所もあったのではないのでしょうか。しかしながら、コロナが流行する前の状態に戻って嬉しい気持ちにもなりました。野球観戦、ライブ声出し可能になったのも嬉しいニュース。

しかし、まだまだマスク着用は、義務ではなく個人の判断に委ねるとなりましたが、場所によってはマスク着用するべきです。病院受診、交通機関利用するとき、弊社では、お客様対応する時は、マスク着用するようにしております。

マスクを必ず携帯し、メリハリを付けて、行動することが大事なのかなと考えます。これから暑い時期に入ります。身体大事に健康に気を付けて夏を乗り切りましょうね。

(光)