



千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインツヨ話

「いまでも「女」として見られたらいい？」

「いへへ」なんて思っても美しくありたいと思うのは、きつとすべての女性の願いでしょう。しかし、「男性からいつまでも女性として見られたいか」と問われたら、果たしてどうなのでしょう？そこで、100人の既婚女性に、「主人以外の男性から、女として見られたいですか？」という質問をなげかけたアンケートを紹介しましょう。結果はYESが51人で、NOが49人とほぼ同じとなりました。さて、それぞれの理由は？」

まずは、NOと答えた人の理由を見てみましょう。「女として見られるのは面倒」「子どもが大切なので、面倒ごと（恋愛など）に巻き込まれたくない」「旦那以外からそういう風に見られたくない」「年齢を重ねると、もっともっぴりでもよくなった」などがその理由。結婚し、子どもを産み育て、せっかく家庭を築き上げたのに、わざわざ「女」として見られるところに戻りたくはない、ということなのでしょうか。

「単純に、キレイとか魅力的とか言われるとうれしい」「他人から女性扱いされることで、旦那に常に危機感を持つていてほしい」「女として生まれたい」など、決して恋愛をしたいというのではなく、ときには、ちょっとしたトキメキや心のハリがほしいという感じでしょうか。重い荷物を代わりに持ってもらったり、レディファーストで席に先に着かせてもらったりなどで十分、という意見もありました。

ここで、男性に聞いた「すばらしい女性」についてのアンケートも紹介しましょう。「髪がほほえみ」「爪が伸びている」「電車内で化粧している」「スウェットの上下のまま外出」「おれよれの服を着ている」など。女性に見られたいか見られたくないかは別として、人としての身だしなみはきちんとしたいものですよね。



算

機能性野菜

「機能性野菜」とは、品種改良

などで、本来の性能以上の成分がプラスされた野菜のこと。一般的な野菜よりも割

高になりますが、不足しがちな栄養素を補ったり、アンチエイジングにも効果が期待できたりと、メリットは大。

暮らしの

足

最近では、スーパーでもときどき見かけるようになりま

した。

まず、機能性野菜の代表的存在なのが、「ブロッコリースプラウト」。抗酸化作用、がん予防効果が期待される「スルフォラファン」を多く含んでいます。通常のトマトの約1.5倍のリコピンを含むほか、「高リコピントマト」もポピュラーでしょう。「リコピン」は、抗酸化作用のほか、血糖値を



下げる、動脈硬化を予防するなどの働きがあると言われています。シミやそばかすの原因



となるメラニンを作る活性酸素を抑制するので、美肌にも効果があるとされています。「アيسプラウト」は、

「イノシトール類」を多く含みます。

これは抗脂肪肝ビタミンと呼ばれ、血糖値低下作用や抗老化作用も期待されています。また、ベータカロテンはレタスの3倍以上含んでいます。

さらに、腎臓病の人など、カリウム制限が必要な人にとって助けになる、「低カリウムレタス」も機能性野菜の一種。一般的なレタスの10〜25%のカリウムがカットできます。

これからの野菜は、おいしさだけでなく、含まれる機能性成分で選ぶ時代が来るかもしれません。

樂觀主義者はドーナツを見、悲觀主義者はドーナツの穴を見る。

—— オスカー・ワイルド

オスカー・ワイルドは、アイルラ

ンド出身の詩人であり作家であり、劇作家でもあった人。童話『幸福な王子』や戯曲『サロメ』の作者として有名です。耽美主義者としても知られ、たくさんのお金を残している人。有名な名言に、「男は愛する女の最初の男になることを願う、女は愛する男の最後の女になることを願う」があります。

さて、樂觀主義者とはプラス思考の人。ドーナツを見て、「おいしそう」と思うでしょう。一方、マインス思考の悲觀主義者は、ドーナツに穴があるところを見て、「穴があるている分、もったいない」と考えてしまうのです。

つまり、何しても、その人のとらえ方次第。同じことが起こっても、幸せ

と感じるか、不幸だと感じるかはその人によるということ。たとえば、好物のパンを買いに行ったのに売り切れていた時。「運が悪いな」と思えば、それは不幸な経験ですが、「まだ食べたことのないパンを試すチャンス！」と考えたらどうでしょう？ 食べたいと思っていたパンよ

りずっとおいしいパンに出会えるかもしれません。

このように、悪く考えてしまう場面でも、考え方を切り替え、プラスの見方してみるのです。すると、だんだんプラス思考が身につく、きつと幸せを感じることも多くなるはず。

なごみひとさじ



ことが起こっても、幸せ

人生を開く扉



気に入った言葉を
手帳にメモしましょう
そして、ときどき眺めましょう
気分が落ち込んだとき
きつと
その言葉に救われますよ

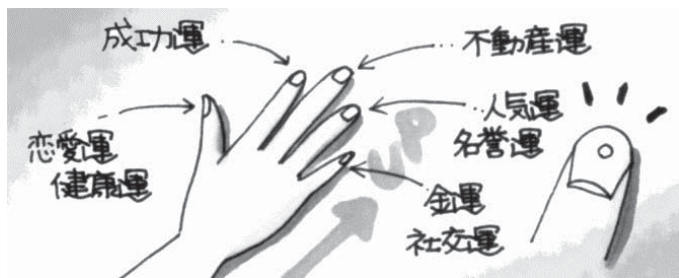
きの運氣アップの方法があります。
それは、爪に白い点を描くこと。風水では、爪の白い点は幸せのサインなのです。このとき、5本の指には意味があるので、願いに合わせた指の爪に白い点を描くとよいでしょう。

親指は恋愛運や健康運、人差し指は成功運、中指は不動産運、薬指は人気運や名誉運、そして、小指は金運や社交運と関連しています。アップさせたい運氣の指を選びましょう。ただし、どの運氣もアップさせたいと、白い点をつけ過ぎると、かえって運氣を下げてしまうので注意を。ひとつに絞るのがおすすめです。

ほのぼのの開運術

<指の爪で開運>

風水では、「良縁は爪先から入ってくる」と言われています。爪が伸びていたり、汚れていたりすると、不潔な印象を与えるだけでなく、「だらしない人」と、信頼感もダウンしてしまいます。爪をきれいに切り、清潔にしておくのはもちろん大切ですが、他にもとってお



★「鼻毛を読む」の意味を知ろう★

「鼻毛を読む」という言葉を正しく使っているのはどの文でしょう？

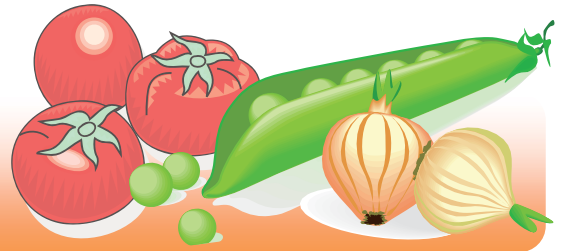
- A. 部長の鼻毛を読まない、仕事が進まない。
- B. 鼻毛を読むような女性とは付き合わないほうがいい。
- C. 女の鼻毛を読んで喜んでいるような男はダメだ。

【正解】 B

【解説】 「鼻毛」は「女性にうつつを抜かす男性」という意味で、「鼻毛を読む」

は、「女性が、自分に気のある男性をもてあそぶ」ということ。「鼻毛を数える」も同様の意味です。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ<ホウレン草のグラタン>

緑黄色野菜の中でも、ホウレン草はビタミン類やミネラルが豊富な健康野菜。とくにベータカロテンがたっぷり含まれるので、ガン予防、粘膜や皮膚の強化、呼吸器系の保護などに有効です。また、ホウレン草の赤い根の部分にはマンガンが含まれ、同じく豊富に含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます。

★レシピのポイント★

ホウレン草はアクがあるため、ゆでて冷水にとってから使います。このとき、ゆで時間が長いとビタミンCが損なわれてしまうので、短時間でさっと加熱するのがポイント。一度にたくさんゆでて保存容器に入れておけば、さまざまな料理に手軽に使えて便利です。

材 料 (2人分)

ホウレン草 1/2わ
溶けるチーズ 30g

【A】

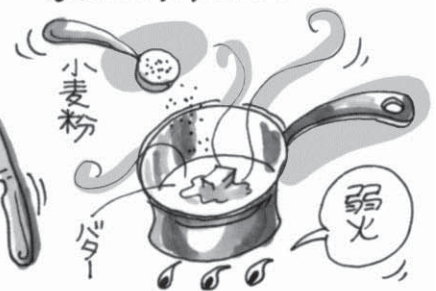
バター 10g
小麦粉 大さじ1
豆乳 250ml
しょうゆ 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

バター 少々

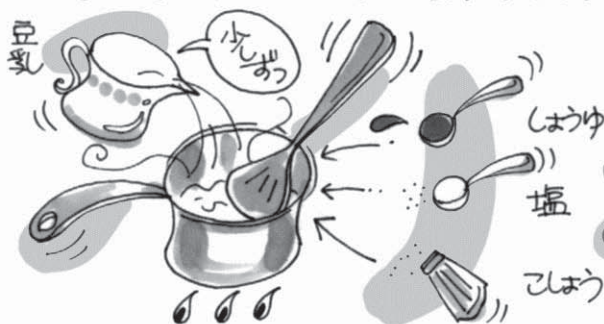
1. ホウレン草は熱湯でゆでて水気をしぼり、4~5cmの長さに切る。



2. 【A】でホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かして小麦粉を振り入れ、弱火で炒める。



3. 豆乳を少しずつ加えて混ぜ、なめらかになるまで練る。しょうゆ、塩、こしょうで調味する。



4. 耐熱皿にバターを塗ってホウレン草を入れ、3.のソースをかける。チーズを散らし、オーブントースターで4~5分焼く。



ちょっと教えて! 家づくり

床暖房にはどんな種類がありますか?



床暖房の仕組みには「温水式」と「電気式」の2タイプあり、暖まり方やコストが異なります。

温水式床暖房は、給湯暖房機などの熱源機で温めた温水を床下の温水パネルに循環させて部屋を暖めます。1台の熱源機で複数の部屋に設置でき、同時使用も可能です。床の表面温度は26〜30℃。温水によるやわらかな暖かさ特徴です。また、温水は循環させて使うので、水道代がかさむ心配はありません。

一方の電気式床暖房は、床下に電熱線ヒーターを組み込んだパネルを内蔵し、そのヒーターを発熱させて部屋を暖めます。温水式より仕組みがシンプルで工事も簡単。基本的なメンテナンスも不要ですが、電気容量の制限があり、複数の部屋で同時使用はできません。



ごあいさつ

一月二十九日、日銀がマイナス金利の導入に踏み切りました。

前日の朝日新聞で元日銀副総裁・岩田一政氏がこんなことを語っていました。

「私はマイナス金利政策をとることが望ましいと思う。出口における赤字発生を考慮すると、ここまで量的に日銀のバランスシートを拡大してしまったら、金利目標に戻るしかない。伝統的な金融政策の枠内で金利がゼロまで下がってしまい、それ以上下げられなかったから、量的緩和に踏み切った。だが、金利はマイナスにする手が残っている」

どういった効果があるのでしょうか。

「一番明確なのは為替レートへの影響だ。金利をマイナスにまで下げれば、為替レートを円安にすることができ。また、金融機関の貸出金利に対しては多様な経験がある。マイナス金利のデンマークでは住宅ローンの金利がマイナスになり、借りれば借りるほどお金が儲かってお徳だ。国債もマイナス金利で発行できれば、発行するほど利払い費を削減できることになる」

今後、預金金利もマイナスとなる事が予想されます。預ければ預ける程減って行く預金ならば、流石の『貯金大好き・日本人』もいよいよ貯蓄から投資に向かわざるを得なくなってしまう。最も安全なたんす預『金』がますます増えるでしょう。

発行: 株式会社ゴールドリンク



【住所】 〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】 03-5275-5588

【FAX】 03-5275-5677