

千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインシヨ話

家でお酒を飲みますか？

20～60代の主婦、約700人を対象に、お酒について尋ねたアンケートがあります。「家でお酒を飲むのは、どれくらいの頻度ですか？」との質問に対して、一番多かったのが、「週に2～3回」で19・3%、次に「ほぼ毎日」が16・5%、「週に1回」が13・3%、「1カ月に1～2回」が11・8%、「週に4～5回」が9・8%でした。一方、「まったく飲まない」が15・2%、「ほとんど飲まない」が14・2%と、両方を合わせると約3割という結果になりました。

そして、「家でお酒を飲むとき、だれ

と飲むことが多いですか？」との質問。「夫」と答えた人が74・5%とかなり多く、2番目は「ひとり」で19・2%でした。「ひとり飲み」が多いのは40代で23・8%、つまり、4人に1人がひとりで飲んでいきます。50代以上になると、「子どもと飲む」という人もありました。

その上で、「自分や夫に飲酒による健康不安はありますか？」との質問です。「あまりない」と答えた人が一番多く、41・2%。「少しある」が28・9%、「まったくない」が21・5%、「大いにある」が8・5%でした。

お酒は食事をおいしくしたり、リラックスさせたり、気持ちを楽しくさせたり、また、一緒に飲む人との距離を近づけたりと、メリットがたくさんあります。ただし、飲み過ぎはもちろん体のためによくありません。適量を守って、楽しいお酒の時間を過ごしましょう。



算し足の暮らしの風邪やインフルエンザを予防する食品

冬に心配なのが、風邪やインフルエンザといった感染症。対策としては、うがいと手洗いが基本ですが、さらに、ウイルスに負けない体を作るための食品を積極的に摂りましょう。

暮らしの足

まず、免疫力を高めてくれる乳酸菌。ヨーグルトや納豆、キムチなどが、手軽に食べることができておすすめです。とくに乳酸菌の中でも、「プラスマ乳酸菌」は、免疫力アップに強い威力を発揮します。実際、プラスマ乳酸菌をとっていた地域の小中学生は、インフルエンザの感染が少なかったというデータもあります。プラスマ乳酸菌入りのヨーグルトなどを食べるとよいでしょう。



ルエンザウイルスに作用し、増殖を防ぐ効果があるそうです。香りのおかげで効果があることも、実験の結果わかっているそうなので、白湯にシナモンパウダーを入れて、香りを吸い込むのもおすすめです。シナモンのエッセンシャルオイルをマスクにたらすのも、手軽な方法です。

次に、香辛料のシナモン。シナモンの香り成分である「シナモナルデヒド」は、インフ

ルエンザウイルスを撃退してくれます。紅茶や緑茶も同様にポリフェノール成分の「カテキン」の効果で、ウイルス対策ができます。飲むほか、紅茶や緑茶でうがいをすると効果的です。

口から入れるものが自分の体をつくるすべて

— 辰巳芳子

辰巳芳子さんは、1924年生まれ、料理研究家。作家としても活躍していて、著書はレシピ本のほかにエッセイなども多数。母親は、日本の料理研究家の草分け的な存在、辰巳浜子さんです。

ものは、それが簡単なものであってもおいしいし、何より安全。家族の健康のためにも、加工品ではない、手作りを食卓に並べたいものです。もちろん、無理のない範囲で。

辰巳さんが雑誌の取材で話したのが、冒頭の言葉。彼女が一般家庭の食生活調査をしたとき、加工品を日常的に食べている人が多いことにとても驚き、愕然としたそうです。「過程が目に見えない食べものに、自分の体や人生を委ねてしまふなんて、こんなに怖いことはありません。口から入れるものが、自分の体をつくるすべて」と話されました。

さて、辰巳さんは「良い食材を伝える会」の会長。そして、20年も続くスープ教室では、料理のもっともベースとなるスープの作り方を丁寧に教えています。ドキュメンタリー映画、『天のしずく 辰巳芳子』のうちのスープ』では、病床の父のために作り続けたスープを軸に、辰巳さんの食についての思い、食の大切さを知ることができます。

じ さ と ひ ゐ ん な

たしかに、自分で選んだ食材と調味料で作った



人生を開く扉



一日たった
10分でもよいので
本を読みましょう
そして、一日たった
10分でもよいので
ひとりでも考える時間を
持ちましょう

と、新しい縁がなかなか訪れませんが、また、日記やスケジュール帳を何年分もためたりしていませんか？風水では、日記やスケジュール帳は年ごとに捨てたほうが良いとされています。とくに「あまりよい一年ではなかった」と思う年のものはすぐに捨てたほうが無難です。

古い人形やぬいぐるみは、持っている人の容姿を劣化させてしまうこともあります。紙で包んでゴミとして捨てましょう。捨てるのがためらわれるときは、神社で供養してもらってもできます。

最後に、財布は2〜3年で新しくするのがよいとされています。財布を新しくすることで、お金のめくりをよくします。

ほのぼのの開運術

<ものを捨てて運氣アップ>

ものには縁があり、よい縁なら大切にしたいですが、悪い縁は断ち切りたいもの。悪い縁となるのは、使っていないものです。

まず、衣類。高価で状態がよいものであっても、流行遅れや似合わないなどで着ないものは処分しましょう。着ていない服に執着す



★色の名前、英語だと何と言う？★

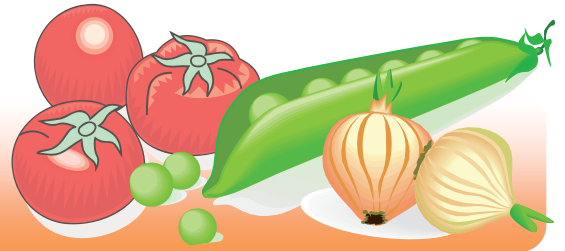
これらは色の名前です。英語にすると何と言うかわかりますか？

- | | | |
|------|------|-------|
| ① 朱色 | ② 緋色 | ③ 琥珀色 |
| ④ 水色 | ⑤ 藍色 | ⑥ 象牙色 |

【正解】①バーミリオン ②スカーレット ③アンバー ④ライトブルー、パールブルー ⑤インディゴ、ディープブルー ⑥アイボリー

【解説】①朱色は、やや黄みを帯びた赤。②の緋色は、朱色よりも赤みが強くなります。④のパールは「白みがあった」「淡い」という意味。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜タラと白菜の煮物＞

タラは白身魚の代表で、脂肪分が少なくあっさりしています。消化がよいので、胃腸が疲れているときにもおすすめの食材。栄養的には、ビタミンAやビタミンDを豊富に含みます。ビタミンAは粘膜を守ってくれるので、風邪予防に効果的。ビタミンDは骨や歯を丈夫にしてくれるので、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。さらに、良質なタンパク質も見逃せません。低脂肪で高タンパクなので、ダイエット中でも安心して食べられます。

★レシピのポイント★

タラは鍋物に入れることが多い魚ですが、しょうゆ味で煮付けてもおいしい一品になります。白菜の代わりに春菊や小松菜など、さっと火が通る葉野菜に代えてもよいでしょう。

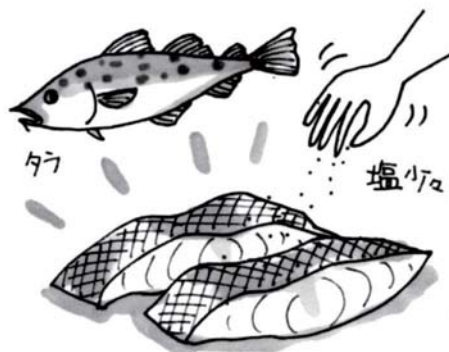
材料 (2人分)

タラ：2切れ
白菜：2枚
ショウガの薄切り：4枚
塩：少々

【A】

だし汁：大さじ4
酒：大さじ3
しょうゆ：大さじ2・1/2
みりん：大さじ2

1 タラは塩をふり、しばらくおいてから水気をふく。



2 白菜は3cm長さのざく切りにする。



3 鍋に【A】を煮立て、ショウガとタラを入れてひと煮立ちさせる。

4 タラのまわりに白菜を入れ、中火で8～9分煮る。



ちょっと教えて！家づくり



「理想の家」に強いこだわりがあります。実現するためのアドバイスをお願いします。



自分がどんな家に住みたいのか、家づくりに対してこだわりがある方や、設計の段階からかわり、理想の家を作りたいという方なら、工務店に相談することをおすすめします。

地域の優良工務店は、施主の持つこだわりや理想を一緒になえる、というスタイルで仕事をしていることが多いからです。

素材や構造ひとつひとつに思いを込めた家を実現することができると良いでしょう。

住宅展示場を持たない工務店では、実際に建築した家を見学できる「建物見学会」を行っているところが多いですが、それらは、その工務店に依頼して家を建てた施主さんのご厚意で行われるものなので、その工務店に対する信頼度や、施主さんの満足度を見ることができると思います。ぜひ足を運んでみましょう。

ご・あ・い・さ・つ

金融庁 金融改革

寒中お見舞い申し上げます。
穏やかに新年を迎えられたとお慶び申し上げます。

さて、某証券会社の新春セミナーにてある講師の方が、今年は、金融庁がいままでの「金融処分庁」と揶揄された姿勢を自己批判し、「金融育成庁」に生まれ変わろうとする年だと言っていました。

森信親金融庁長官は、官僚らしくない官僚で、そのバックには菅官房長官がいます。

- 1、金融庁改革
- 2、銀行改革
- 3、資産運用改革

を掲げ、強気にすすめています。

目的は「成長マネー」創出と生活者の「経済的自立」であり、その為に

- 1、貯金から資産形成
- 2、資産運用の高度化
- 3、フィデューシャリーデューティ（顧客主義）の実践

（銀行による投資信託の販売の仕方（乗り換えを推奨して手数料を稼ぐ）を強く批判しており、販売手数料を公表するよう銀行に迫っています。）

2020年、金融立国化へ向けて

- 1、長期投資
- 2、分散投資
- 3、積立投資

これが金融庁の方針です。

「ゴールド積立くん®」とぴったり当てはまりますね。

発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
<http://www.goldtsumitatekun.com>

【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