



千代田日記

～ちよだにっき 第113号～

主婦のナインツ話

「掃除」は好きですか？いつも清潔にしていますか？

20代以上の女性1812人を対象に行った「掃除」についてのアンケートがあります。「掃除をするのは好き？」という質問に対して、「一番多かったのが「あまり好きではない」で35・5%。「やや好き」28・6%、「好きではない」20・0%、「好き」15・8%となりました。次に、「家の中はいつも清潔であるように心がけている？」との質問。「やや心がけている」が48・6%、「心がけている」23・4%、「あまり心がけていない」22・4%、「心がけていない」5・6%と続きました。掃除はあまり好きではないけれど、家をきれいに保とうと頑張る人がたくさんいるということでしょうか。

では、「床の掃除機かけはどのくらいの頻度で行っている？」との質問。「週に1～2回」が一番多く41・8%、「ほぼ毎日」20・3%、「週に3～4回」19・9%、「月に1～2回」7・8%という結果に。では、「床の拭き掃除はどのくらいの頻度で行っている？」との質問

になると、「拭き掃除はあまりしない」と答えた人が約3割の33・1%、「週に1～2回」27・3%、「月に1～2回」20・3%、「週に3～4回」10・0%、「ほぼ毎日」8・2%でした。

羽田空港の清掃指導者として清掃法の指導をする新津春子さん。「環境マイスター」の肩書きを持ち、職人技の清掃法でどんな汚れもきれいにすることで話題となっている人です。新津さんが自宅の掃除をするのは出社前の朝5時から1時間。毎朝かならず1時間だけ掃除をすると決め、それを実行することで、体が自然と動き、習慣となっているのだとか。

「掃除が面倒、腰が重いという人はまず、億劫でも掃除をはじめてみる」と新津さん。きれいになった部分を見ると「きれいになると気持ちいい」と感じられ、もっと掃除したくなる……。そういう積み重ねが、重い腰を軽くしてへくれるのだそうです。



アボカドをいろいろな料理法で

暮らしの足算

「森のバター」と言われるくらい栄養たっぷりのアボカド。アボカドに含まれる脂肪は不飽和脂肪酸の一種である「オレイン酸」で、体に

たまりにくく、悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。また、ビタミンEがたくさん含まれるので、アンチエイジングにもびった

り。アボカドはディップにしたりサラダに加えたりするのが定番ですが、他にもさまざまな料理法で楽しめます。

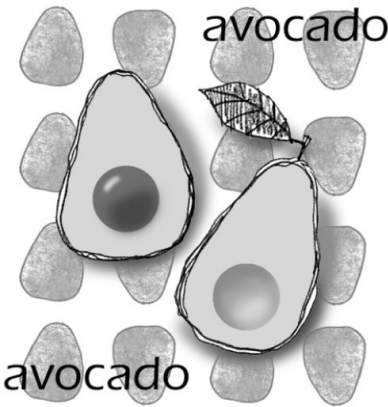
まず、アボカドを生で食べるとき、マグロやからし明太子、しらすなど、和の食材と合わせてみましょう。味付けにごま油を加えると、味にまとまりが出ます。ごはんのにのせて、アボカド丼にするのもおすすめです。

次に、焼いて食べるアイデア。アボカドを半分に

切って種をとり、皮つきのまま、真ん中に卵を割り落とします。あとは、マヨネーズをかけてオーブントースターで焼くだけ。溶けるチーズを加えてもおいしくなります。

そして、炒めものにもおすすめ。アボカドを大きめに切って炒めものの具として使います。くずれやすいので最後に加え、さっと火を通す程度にするとういでしょう。肉や魚との相性も抜群です。

揚げものにも活用できます。春巻きの皮にアボカドとチーズを巻いて揚げたり、天ぷらの衣やカツの衣をつけて揚げてもおいしい一品に。揚げたてに塩やしモンをかけ、アツアツのうちにいただきます。



よい家庭がよい社会を作る

— 羽仁もと子

羽仁もと子さんは1873年生まれの、日本で女性初のジャーナリスト。「自由学園」の創始者としても知られています。

1903年に夫の吉一と一緒に

創刊したのが、女性雑誌の『婦人之友（創刊時は、家庭之友）』で、雑誌全体を買い取っているのが冒頭の言葉

です。女性がどのように考え、どのように生活したらよいか、雑誌がその知恵を教えてください。

また、有名なのが1904年に創刊され

た『羽仁もと子案・家計簿』と、1907年に創刊された『主婦日記』。家計簿は年間収入を12カ月で割って毎月同じ予算を立て、その予算内でやりく

りするのが特徴。また、費目が独自の分け方になっています。「家計簿をつけることで明日が見え、暮らしに対する不安がなくなる」というのを目的としています。

一方、主婦日記はその日のできごとを記録するだけでなく、家事や外出などの予定を年間や月間で立て、家事を効率よく行うためのもの。どちらも100年以上前に考案されたものですが、現在でも多くのファンを持つロングセラー。その使いやすさが証明されています。



人生を開く扉



電車やバスに乗るとすぐ
携帯電話やスマホを
とり出すのはやめましょう
見るものはほかにもあります
それに、頭をからっぽにして
ただぼんやりするのも
心地よいものです

また、ホーム画面にはよく使うアプリだけを配置し、あまり使わないアプリはフォルダにまとめ、次画面などに配置しましょう。心地よくスマホが使えると感じるだけで、運気がアップするはずですよ。もちろん、時間の短縮にもなります。

待ち受け画面に、自分の気持ちを高めてくれるような写真を配置するのもよいでしょう。



スマホの中が整理されていることも大切。使っていないアプリ、残さなくてもよい写真、見終わった動画、不要になったメッセージなどを削除しましょう。毎月最終日はデータ整理にあてるなど整理日を決めておくと、定期的にスマホの中の片づけができておすすめです。



<スマホで開運>

いつも身近にあるスマホの「コンディション」を高めることで、運気アップにつながります。まず、スマホは清潔に保ちましょう。手あかや汗などがついていると、マイナスのエネルギーを発生します。とくにディスプレイは、キレイに拭いておくことで開運できます。

★間違いやすい日本語★

次のアンダーラインの漢字や表現は間違っています。
正しい漢字や表現は何かわかりますか？

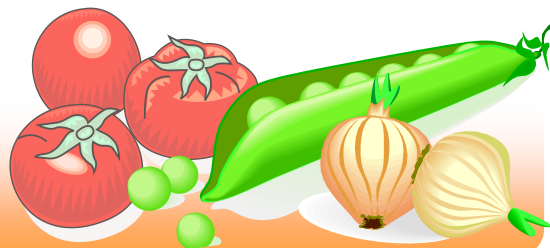
- ① 絵画を製作する ② 先月、離職しました
③ 彼の対応はなおざりだ

【正解】①制作 ②退職 ③おざなり

【解説】①絵画など芸術性を伴うものは「制作」、実用的な物や器具など芸術性を伴わないものは「製作」を使います。②「離職」は役所

などの公的機関で手続きするときに使い、一般的な会話では使いません。③「なおざり」はそのままの状態ではおっておくという意味で、「おざなり」は中途半端な様子です。

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ＜春菊とニンジン、油揚げのごまあえ＞

春菊は11月から3月にかけてが旬で、おいしくなります。春菊には、免疫力を高め、粘膜や皮膚を健康に保つβカロテンやビタミンCをはじめ、骨を強くして骨粗しょう症の予防にもなるカルシウム、貧血を予防する鉄などのミネラルがたっぷり含まれています。また、独特の香りは「ペリラルデヒド」という成分で、胃腸の調子や自律神経をととのえる、せきを抑えるなどの働きが期待できます。

★レシピのポイント

鍋に入れる野菜というイメージが強い春菊ですが、あえものにもぴったり。生のままほかの素材とあえることで、香りを生かすことができます。

材料（2人分）

春菊：50g
ニンジン：3cm
油揚げ：1/2枚
A だし汁：2/3カップ
しょうゆ：大さじ1
みりん：大さじ1
B 白すりごま：大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

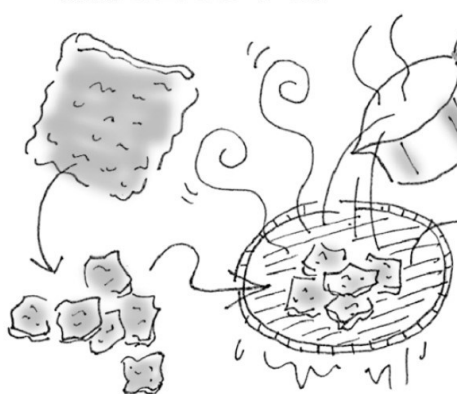
1 春菊は葉を摘みとる。



2 ニンジンは1cm厚さに切って薄切りにする。



3 油揚げは2cm角に切って熱湯を回しかける。



4 鍋にAとニンジン、油揚げを入れ、煮立ったら弱火にして、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。



5 Bと春菊を加えてあえる。



ちょっと教えて! 家づくり

家を長持ちさせる秘訣はなんですか?



は土地柄や
気候によっ
ても変って
くるでしょ
う。
専門家の
アドバイスを
参考にし
ながら水や
湿気対策を
練ってくだ
さい。

家の耐用年数は、メンテナンス次第で変わってきます。しかし、もっと大切なのは、最初から長持ちする家作りを心がけて建てることです。

家を長持ちさせる秘訣の一つは「腐らせない」ことです。家が腐食する原因は水や湿気です。床下、屋根、壁などから入り込んだ水や湿気が抜けにくくと、木の部分が腐ってきたり結露を引き起こしたりします。最近は高気密住宅が増えていますが、気密性が高いということは、その分壁の中の湿気や水が抜けにくいということです。家の換気をよくする方法

ご・あ・い・さ・つ

相続税の非課税枠は意外と少ない!

基礎控除額の計算法

$$3000 \text{ 万円} + (600 \text{ 万円} \times \text{法定相続人の数})$$

例 法定相続人が妻と子ども2人の場合

$$3000 \text{ 万円} + (600 \text{ 万円} \times 3 \text{ 人}) = 4800 \text{ 万円} \text{ まで非課税}$$

相続税の税率

相続人の取得金額	税率	控除額
1000万円以下	10.0%	0円
3000万円以下	15.0%	50万円
5000万円以下	20.0%	200万円
1億円以下	30.0%	700万円
2億円以下	40.0%	1700万円

※最高で6億円超の税率は55%、控除額は7200万円。

金価格は40年ぶりの高値圏で推移、また28年ぶりに地方の商業地が値上がりするなど、様々な資産価値が上昇しています。そんな中、今年40年ぶりとなる相続税法の大改正があり、2015年の相続増税と相まって、再び相続税に関心が高まっています。

盛況の某税理士事務所のセミナーで聞いてきたお話では、相続税の相談が殺到しており、全国に支店を増設しているとのこと。また、そのセミナーの中で「オフレコですが」金地金で残るのが一番いいのですが、と笑っていたのが印象的でした。

マイナス金利時代、運用で資産を増やすのは至難の業ですが、節税の知識さえあれば、運用で利益を得るのと同様の効果を得ることができます。

我々もしっかり勉強してお役に立てますよう精進してまいります

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