



千代田日記

～ちよだにっき 第115号～

主婦のナインョ話

食費にどれくらいお金をかけていますか？

主婦182人を対象に行った「食費」についてのアンケートがあります。まず、「1カ月の食費はどれくらい？」という質問から。家族2人の平均金額が3万6765円、3人が4万7932円、4人が5万2881円、5人が5万6250円、6人以上が6万8333円となりました。家族の人数に関係ない平均では5万4500円で、年収別に見ても、大きな差はありませんでした。

次に、「食費の内訳は？」という質問。食材が4万8300円、米代が3582円、外食代が8874円、酒代が2598円となりました（合計6万3354円）。食材は肉や魚、野菜、調味料と多岐にわたり、かなりの出費になっているようです。

主食の米代について家族の人数別に調べた結果を見てみましょう。「1カ月の米代は？」という質問です。3人だと3303円、4人が3210円、5人が4956円、6人が4934円となりました。

では、「食費がかさむ原因は？」という質問。回答として一番多かったのが「無計画な買い物」。2位に「外食が多い」、3位に「家族が食べる」と続きました。「食材を腐らせることはよくある？」との質問になると、YESが72%と圧倒的に多く、NOは28%でした。「よく腐らせてしまう食材は？」と尋ねると、一番多かったのが葉もの野菜で、キュウリ、もやし・豆腐と続きしました。葉もの野菜は洗ったり切ったりと、下ごしらえの手間が面倒なのがネックのようです。豆腐もやはり安い時にまとめ買いした結果、消費期限内に食べられないようです。

食材の無駄はできるだけ省きたいもの。野菜が余ったら、残り野菜を一気に使い切るメニューにするのはいかがでしょう。ピザやお好み焼き、ナムル、ヒンバ（ヒンパ）、スープなどがおすすめです、さまざまな残りの野菜を使っておいしく仕上がります。





オキシづけ

暮らしの足し算

最近、話題の掃除法が「オキシづけ」。アメリカ生まれの酸素系漂白剤「オキシクリーン」の溶液を作り、その中に汚れたものをつけおきするだけで、驚くほどきれいになるというものです。

人気の理由はいくつかあります。まず、「こすこすり洗いをする必要はなく、つけたあとと放っておくだけという手軽さ。また、黄ばみや加齢臭などのおいがスッパリとれるなど、パワフルな点。そして、溶液は6時間もの間、効果が続くので、経済的に使える点。キッチンからバスルーム、トイレの掃除、洗濯まで、万能に使える点も魅力ポイントです。

具体的な方法を見ていきましょう。オキシクリーンを40〜60℃のお湯に溶かし、汚れたものをつけまです。しばらくする

と、酸素の泡が発生して汚れを浮き上がらせます。あとは、水洗いをして溶液や汚れを流せばOK。こすらずにするっと落ちるのです。

オキシづけで落とせるのは、キッチン用品なら、鍋や五徳、レンジフードについた油污、排水口のヌメリ、湯のみの茶渋汚れ、布巾の黄ばみなど。バス用品では、洗面器や風呂イス、シャワーヘッドなどの皮脂汚れ。衣類では、汗じみや黄ばみ、どろ汚れなど。その他、洗濯槽、カーテン、ごみ箱、トイレのタンク、エアコンフィルターなどにも効果を発揮します。一方、水あかや石けんカスなどのアルカリ性の汚れには効きません。



女房の言うことには「おお、わかった!」って、即答します

—— 蛭子能収

ユニークなキャラクターでタレントとしても活躍する漫画家、蛭子能収さんは、1947年生まれの72歳です。

テレビで拝見するイメージその

ままに、蛭子さんは人付き合いが苦手。人間関係を築くのが難しいと感じ、人と親しくなるのが容易ではないそうです。そして、親しくなっても、ずっと一緒にいたいというよりは、早くその場を離れたいと思ってしまうのだとか。ひとりであるほうが気楽だし、自分がしたいように動いて楽しいと言

うのです。

ストレス解消や脳の活性化のためにも人とコミュニケーションをとることは大切と言われますが、本当に人そ

れぞれ。ひとりが楽しいと感じるなら、ひとりの時間を大切にすればOK。まわりの情報に振り回されて、無理に気持ちと反対のことをする必要はありません。

さて、愛妻家としても有名な蛭子

さんによると、夫婦仲よく過ごすコツは、「奥さんの言う通りに動く」とだとか。「これが食べたい」「あそこに行きたい」「あれをしたい」など、奥さんが言えば、蛭子さんは奥さんの希望通りに行動。しかも、反対などせず、一つ返事で快諾するの



なごみひとさじ

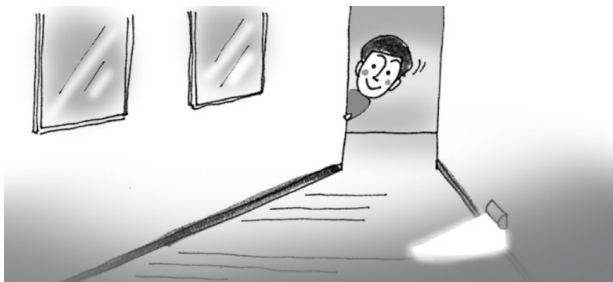
人生を開く扉



ハイと元気に言ってみましょう
そして、
笑顔で応えましょう
ハイと笑顔で言ってみると
いい気持ちになります
言われた相手も
とても爽やかな気持ちに
なることでしょう

また、汚れていることでも気の流れを止めてしまします。とくに廊下や階段の隅にはホコリがたまりやすいので気をつけましょう。日ごろは掃除機をかければOKですが、ときには雑巾で隅までしっかりと拭いて汚れをとるとよいでしょう。気持ちがさっぱりするだけでなく、運氣アップに結びつきます。

暗いスペースは悪い気と呼び寄せてしまいます。廊下や階段は薄暗くなりがちなので、足もとを照らす照明をプラスするのがおすすめです。運氣アップにつながります。また、窓がないときは絵や写真などを飾ってみてください。風水ではアートを窓ととらえます。



ほのぼのの開運術

＜廊下や階段の運氣アップ法＞

廊下や階段は、気が運ばれる通り道。雑誌や段ボール、収納グッズなど、ものを置きっぱなしにするのはやめましょう。ものが置かれていると、気の流れが停滞してしまいます。置いてあるものを見るたび、嫌な気持ちになったり、つまづいてしまったりすることもある。

★難しい漢字の読み方★

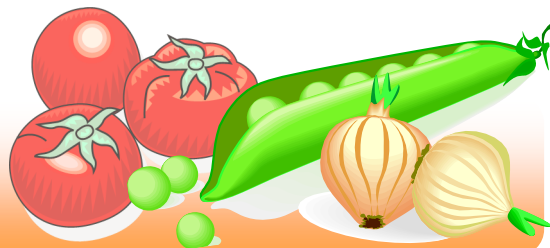
次の漢字は何と読むでしょうか。
すべて、ひらがな5文字で教えてください。

- ① 掌 ② 謀 ③ 鰮 ④ 弈 ⑤ 政
⑥ 糶 ⑦ 鯨 ⑧ 志 ⑨ 詔 ⑩ 恣

【正解】① たなごころ ② はかりごと ③ うきぶくろ ④ おとしあな ⑤ まつりごと
⑥ うわぐすり ⑦ しゃちほこ ⑧ こころざし ⑨ みことのり ⑩ ほしいまま

【解説】① は「てのひら」という読み方もあります。③は魚のもつ袋状の器官。⑩「恣」のほかに、「縦」「擅」も同様に「ほしいまま」と読みます。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜カレー鍋＞

白菜はほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウム、ビタミン類を含んでいます。加熱することでかさが減り、栄養分を効率よく吸収できるでしょう。

また、ネギはビタミンCやβカロテン、カルシウムなどを豊富に含む野菜。とくに、独特のにおいのもとである「アリシン」は免疫力を高める効果があるほか、ビタミンB1やB2の吸収をよくしてくれます。

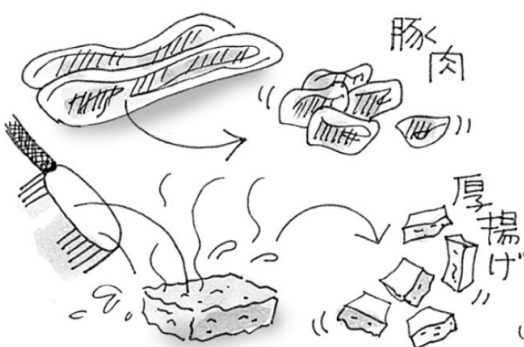
★レシピのポイント

いつもの鍋に飽きたらカレー味の鍋が新鮮です。豚肉の代わりに鶏肉を、また、野菜はほかにキャベツや玉ネギ、大根などを加えるのもおすすめ。締めにはうどんが合います。

材料（4人分）

豚もも薄切り肉：300g
厚揚げ：1枚
ニンジン：1本
白菜：4枚
ネギ：1本
シメジ：1パック
モヤシ：1袋
ショウガ（すりおろし）：2かけ
A
めんつゆ（4倍濃縮）：大さじ6
水：4カップ
片栗粉：大さじ2
カレー粉：大さじ2
B
ネギ（緑の部分）：2本分
ニンニク（つぶす）：2かけ
赤唐辛子（種をとる）：2本

1 豚肉は食べやすく切る。
厚揚げは熱湯をかけて
油抜きし、食べやすく切る。



2 ニンジンピーラーなどで
薄切りにし、白菜はざく
切り、ネギは縦に3～4本
切り込みを入れてから5cm
長さに切る。シメジは根元
を切り落として小房に分け
る。



3 **A**のめんつゆと水を
合わせ、片栗粉とカレー粉
を加えてよく溶き混ぜる。



4 鍋に**3**と**B**を加えて弱火
にかけ、煮立ったら**B**を
とり除き、ショウガを
加えて混ぜる。



5 **4**に豚肉や厚揚げ、野菜
を入れ、煮ながら食べる。
途中で味が薄くなって
きたら、しょうゆ（分量外）
で調味する。



ちょっと教えて！家づくり

そろそろ家を建てようと思います。情報収集は何を目安にしたらいいのでしょうか。



家を作るとなれば、できるだけ多くの情報を収集して一番良い方法、良い条件で我が家を手に入れたいと思うでしょう。しかし、ここに一つの落とし穴があります。それは、住宅に関する情報に気をとられるあまり、実際に家を建てる土地の気候や風土を考慮し忘れてしまうことです。極端に言えば、見かけて北欧の住宅に憧れてみたり、首都圏仕様の家を田舎に建てようとしてみたり……

例えば、高温多湿の土地柄には木や土壁などの「呼吸する素材」を用いた住宅が適していると言われます。新建材や見栄えのするデザインよりも、まずは気候風土に適した工法や材料を調べてみてはいかがでしょうか。



ご・あ・い・さ・つ

年明けて様々なニュースが飛び交っております。その中でもイランによる米軍基地への攻撃は衝撃でした。発端は昨年末、イラク北部で米軍がロケット攻撃を受け、民間人1名が死亡したことです。対するアメリカは、イランの英雄、ガセム・ソレイマニ司令官を殺害。するとさらにその報復として、イランは米軍基地を攻撃しました。

1979年、親米国であったイランが革命により反米国家へと変わり、同年10月、在イランの米国領事館で人質事件が起こりました。今回のトランプ大統領によるソレイマニ司令官殺害の決定の決め手は、米国大使館を取り囲むデモの映像とのことです。当時と非常に類似点が大きいように思います。

ちなみに当時の金価格は、今とは物価が異なりますが、79年初めは、1500円程度でしたが、1年で6500円まで急騰しました。今回はどうなるでしょうか。



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