いやしのひととき　令和2年2月号

千代田日記

～ちよだにっき　第116号～

主婦のナイショ話

LINEの返信が遅いと、気になりますか？

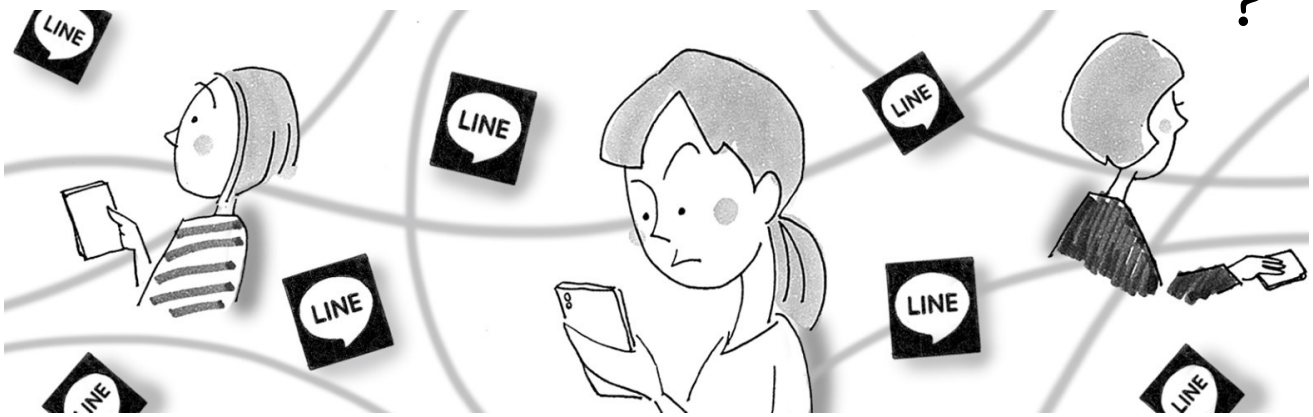
スマホの人気アプリ、LINEは「既読」マークが表示されるので、「読んでいるはずなのに返信がない」と、やきもきすることがあるかもしれません。女性227人を対象に行ったアンケートを見てみましょう。

まず、「あなたはLINEの返信が早いほうですか？」という質問から。「早い」30・8％、「普通」46・7％、「遅い」17・2％、「どちらでもない」と「その他」で5・2％となりました。

では、「LINEの返信で、どのくらいの間隔があくと、返信が遅いと感じますか？」という質問。一番多かったのが「数時間」20・3％で、次に「2日以上」19・4％でした。「半日」17・2％、「1日」15・4％と続きますが、「31分～1時間」7・2％、「6～30分」6・2％、「5分以内」3・1％と、1時間以内に返信がないと遅いと感じる人もいて、合わせて16・5％もいることがわかります。

この2つの質問をかけ合わせた結果、自分がLINEで返信するのが早いと思っている人の半数以上は、相手からの返信で数時間以上の間隔があくと遅いと感じているようです。逆に、自分の返信が遅いと感じている人は、相手の返信で遅いと感じるのが「2日以上」の割合が多くなりました。早く返信をくれる人に対しては、自分からも早めに返信をするよう心がけるとよさそうです。

では、「どんなときにLINEでの返信を遅くしますか？」との質問。複数回答で一番多かったのが、「内容が返事に困る」65・2％、「忙しい」61・2％など。また、「相手との距離を置きたい」36・1％、「相手のことをどうでもよく思っている」26・9％、「相手と仲がよくない」16・3％といったネガティブな意見もありました。相手からの返信が遅いときは、距離を置きたいと思われている可能性も考えておいたほうがよさそうです。



暮らしの足し算

ダブルタンパク

タンパク質は体を作る基礎となる大切な栄養素。筋力や若々しさを保つためにも必要です。とくに50代以上の人がタンパク質不足になると、体に悪影響を及ぼします。具体的には、筋力が弱くなって転倒や骨折しやすくなる、集中力、思考力の低下、肌や髪が老化する、精神的に不安定になるなどです。

そこで見直されているのが、「ダブルタンパク」という食べ方。動物性のタンパク質と食物性のタンパク質を一緒に摂るというものです。同時に摂ることで吸収率がアップし、筋肉量の減少を抑えられます。

植物性タンパク質は豆、豆腐や納豆、油揚げなどの大豆食品、アーモンドやピーナッツ、くるみなどのナッツ類が代表です。一方、動物性タンパク質は肉や魚、卵、牛乳やチーズなどの乳製品。量の目安は1回の食事に手のひら1杯分の約100g。植物性タンパク質と動物性タンパク質を2つ以上組み合わせるとよいでしょう。それを朝昼晩の1日3回摂るのが理想です。

では、ダブルタンパクのおすすめ朝食メニューを紹介しましょう。納豆のスクランブルエッグ、生野菜に生ハムと温泉卵、ナッツを加えたサラダ、シリアルにクルミと豆乳をかけ、サラダチキンとブロッコリーのサラダを添えるなど。朝、ダブルタンパクの食事を摂るとその日一日の代謝がよくなり、太りにくくなるというメリットもあります。

なごみひとさじ

やることがいっぱいあるもの

―冨士真奈美

冨士真奈美さんは、テレビや舞台、映画などで活躍する女優。愛嬌あるキャラクターで、バラエティ番組などでもよく見かけます。

俳人としても知られる冨士さんの俳句歴は50年以上。20代のとき、テレビ句会に出演したのが俳句との出会いです。俳人の中村汀女さんにほめられ、それ以来、俳句に夢中になっていったとか。今も月に1回、句会に参加しています。句会では、作ってきた俳句をそれぞれ持ち寄って、無記名で披露。おたがいに感想を言い合い、楽しい時間を過ごしています。「俳句をやっていると、花とか四季折々の自然とか、身のまわりに興味がわくの」と、冨士さん。

そんな冨士さんは40代で離婚し、娘さんも独立して、現在、ひとり暮らし。家にいるのが好きで、自由な自分の時間を満喫しているのだとか。「花を育てたり、本を読んだり、アクセサリーに手を加えたり、やることがいっぱいあるもの」と、冨士さん。ひとり暮らしを心から楽しむ様子が伝わってきます。

ひとりの時間を寂しい、つまらないと嘆くのではなく、積極的に楽しむ。そんな毎日の過ごし方が、いつまでも若々しく元気な冨士さんを作っているのでしょう。

人生を開く扉

トイレに入ったら
毎回どこかを
掃除しましょう
ひと拭きでもよいのです
ひと拭きが重なって
トイレがきれいになります
いつもきれいなトイレは
気持ちよいものです

ほのぼの開運術

＜スイーツで開運＞

金運アップにおすすめなのが、黄色いスイーツや卵を使ったスイーツ。とくに、プリンやシュークリームは手軽に開運に導いてくれます。果物をのせたフルーツタルトも金運アップに欠かせません。

仕事運アップには、日本人の勤勉さを象徴する「小豆」を使ったスイーツを。また、茶色は安定をもたらす色なので、チョコレートや栗のスイーツもおすすめです。

健康運を高めたいなら、乳製品や酸味のあるスイーツがぴったり。ヨーグルト、レモンシャーベットなどがよいでしょう。

恋愛運をアップしたいなら、リンゴのスイーツかピンク色のスイーツがおすすめ。また、長いものは恋愛運をアップするので、ロールケーキもよいでしょう。

人間関係をよくしたいなら、丸いものを。ドーナッツやホールケーキ、飴などがおすすめです。

食べるだけで幸せになるスイーツ。開運もできるうえ、幸福感を高められます。

学び直しの日本語クイズ

★紛らわしい敬語表現★

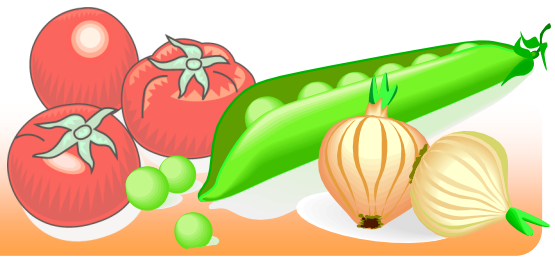
次の表現は目上の人に対する言葉としてはふさわしくありません。正しい表現に直しましょう。

①ご苦労様です　②了解しました　③ご一緒します
④参考になりました　⑤とんでもございません
⑥お名前をいただけませんか

【正解】①お疲れ様です　②承知いたしました、かしこまりました　③お供いたします　④勉強になりました　⑤とんでもないことです　⑥お名前をうかがえますでしょうか

【解説】⑤の「とんでもない」はひとつの言葉なので、「ない」だけを切りとれません。

元気もりもり 健康レシピ



２月の元気レシピ＜ショウガと鶏のスープ＞

ショウガの辛味成分は「ショウガオール」「ジンゲロン」「ジンゲロール」と呼ばれる３種類で、体を温めて血行をよくし、新陳代謝を促す働きを持っています。また、殺菌作用や抗酸化作用も期待できます。さらに、消臭作用があるので、魚や肉のくさみを消すのにもひと役買ってくれます。

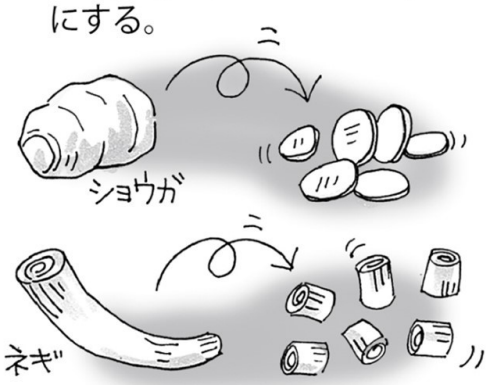
★レシピのポイント

鶏肉とショウガ、ネギだけで作るシンプルなスープ。体を温めてくれ、消化もよいので、風邪のひきはじめなどにおすすめです。たっぷり作って冷凍しておくのもよいでしょう。お好みで青菜やレタスなどを加えても。

材料（４人分）

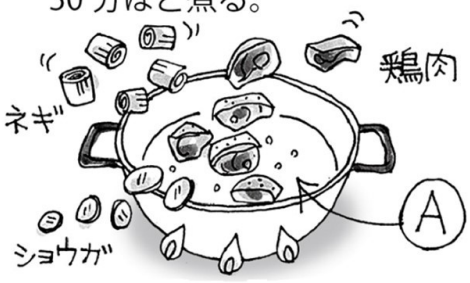
鶏肉：800ｇ
（骨つき・ぶつ切り）
ショウガ：50ｇ
ネギ：1/2 本
Ａ　しょうゆ：大さじ２
　　みりん：大さじ２
　　酒：大さじ３
　　水：1.5 リットル
塩：小さじ 1/2
黒こしょう：少々

1 ショウガは洗って皮つきのまま薄切り、ネギはぶつ切りにする。

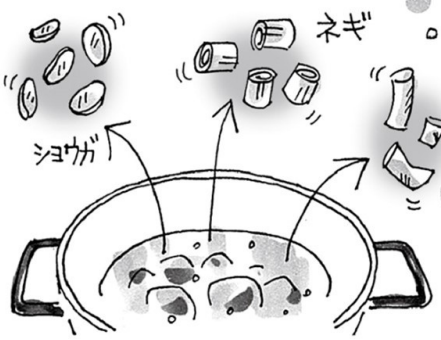


2 鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、肉をさっと水洗いする。

3 鍋に鶏肉とショウガ、ネギを入れ、Ａを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、アクをとりながら30 分ほど煮る。



4 鍋からショウガ、ネギ、鶏肉を取り出し、鶏肉の骨を外して肉だけ戻す。



5 塩で調味し、好みで黒こしょうをふる。

ちょっと教えて！家づくり

新築の場合の初期費用と予算配分について教えてください。

新築の場合、初期費用にはメンテナンス費用も計算に入れておきましょう。金額の目安は新築から10年後に約１００万円です。

調達した初期費用をすべて建築工事費に充てるわけにはいきません。工事費用以外に税金、設計料、祭事費、移転費などの諸経費もかかります。そこで重要なのが、いくらまでを工事費用に回せるかといった予算配分。10～15％程の予備費を見込んだ予算配分ができれば理想的でしょう。

家作りを「体」にたとえると、初期費用の資金調達と予算配分は「血液」のようなもの。血流が滞れば健康を害します。予算不足の場合、「今しかできないこと」と「あとでもいいこと」を見極めて血液の流れを良くしていきたいものです。

ご・あ・い・さ・つ

今年の金価格、高値更新なるか？

年初はイラン、現在はコロナウィルスと、世界経済に懸念が続いています。春節明けの中国株式市場は８％の下落で始まり、株式市場はウイルス収束まで予断を許さない展開となりそうです。

安全資産の金市場は年初から堅調が続いており、世界最大手ヘッジファンドのブリッジウォーターCEOレイダリオ氏は「金価格２０００ドル突破」と予測しています。その理由を『先進国の金融政策が正常化することはない。』としています。確かにわが国でも日銀の資産購入に終わりが見えない状況です。

また、秋の米国大統領選を控え、民主党候補の指名選挙が始まりましたが、MMT理論を掲げる左派サンダース氏が急浮上していますので、米国内でも本戦に向け、MMTが正当化される可能性が出てきそうです。２０００ドルを現在の１０８円で換算すると７０００円後半となり、１９８０年の６４９５円を超えてくるのではないでしょうか。楽しみですね。

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