



千代田日記

～ちよだにっき 第117号～

主婦のナインツ話

環境にやさしい、何かしていただけますか？

20～60代の主婦846人を対象に行った、「環境問題」についてのアンケートがあります。まず、「環境問題に関心がありますか？」という質問から。一番多かったのが「やや関心がある」62・9%、続いて、「とても関心がある」25・9%、「あまり関心がない」8・4%、「関心がない」2・8%となりました。

では、「国際的な環境問題で気にしていることは？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「地球温暖化」

85・6%で、「プラスチックゴミによる汚染」64・3%、「川・海の汚染」56・1%、「オゾン層の破壊」41・7%と続きました。ほかに、核実験による汚染、野生動物の激減・減少、発展途上国の公害、熱帯雨林の減少、酸性雨などが挙げられました。

そして、「環境問題を意識して日々していることは？」という問い。複数回答で、「エコバッグ・買い物袋を持参」83・5%、「水の出しっぱなしに注意」80・9%、「電気をこまめに消す」79・

7%、「エアコンなどの温度設定に注意」68・4%、「食べ物を捨てることのないようにする」65・8%などがありました。ほかに、「家・外出先でゴミは分別」「マイ水筒・ボトルを持ち歩く」「買い物時に不要な包装は断る」「リサイクル商品や詰め替え商品を買う」「地産地消を心がける」などがあり、さまざまなシーンで環境のための努力をしているようです。

さて、ニュースなどで「SDGs（エスディージーズ）」という言葉を目にするようになりました。SDGsは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略。世界が抱えるいろいろな問題を2030年までに解決するための目標で、柱は経済、社会、環境の3つ。一人一人ができることは小さいかもしれませんが、それが集まれば大きな成果が得られるはず。環境問題について、そろそろ真剣に取り組みたいものです。





年齢肌をきれいに見せる洋服の色

暮らしの足算

年齢を重ねて髪や肌の色が変わってくると、「よく着ていた洋服が似合わない」と感じるようになります。パーソナルスタイリストの杉山律子さんによると、そんな年齢肌をきれいにさせるにはポイントがあるのだとか。それは、『基本色は3色』『白を必ずとり入れる』『アクセントカラーは1色で1カ所』です。

基本の3色とは「白」と、引き締め色の「黒か紺」、「ニュアンスカラー（中間色）」の3色。

まず、肌の悩みを目立たせず、年齢肌を明るく見せてくれる上、どんな色とも相性がよいのが白。誰にでも似合う万能色で、着こなしに統一感も持たせてくれます。白は膨張して

見えるからと敬遠せず、着こなしにとり入れましょう。

次に、引き締め



色は、色黒の人は黒、色白の人は紺を選ぶと間違いありません。自分のクローゼットを見渡して、黒か紺が多いほうを選ぶのもOK。多いほうが自分に似合う色だとか。

そして、名脇役的な存在が、おしゃれに奥行きを持たせてくれるニュアンスカラー。ベージュやグレー、カーキ、ブラウンの中から1色選びましょう。これらの色なら、白はもちろん、黒にも紺にもよく合います。

最後に、アクセントになるような色を。黄色や赤、青といったインパクトのある色がおすすです。バッグやアクセサリ、スカーフなど、1カ所だけに使うと落ち着きます。

わたくしの人生に、人と自分をくらべるといふ概念はございません

— デヴィ夫人

テレビのバラエティ番組などで活躍するデヴィ夫人は、1940年生まれの80歳。19歳でインドネシアのスカルノ元大統領の夫人となり、30歳で未亡人に。その後、いくつかの恋を経て、60代からテレビに出演して人気者になりました。昨年出版した『選ばれた女』

なりなさい『デヴィ夫人の婚活論』（講談社）は彼女の考え方がストレートに表現され、売り上げを伸ばしています。

「つねに好奇心と探究心を持ち、何事にも挑戦する。それが人生において何よりも大切なこと」とデヴィ夫人。自分が死ぬときには、「人生、やりつくした!」という満足感を持ちたいと思っているのだとか。



そして、冒頭の言葉。デヴィ夫人は自分と人をくらべません。とても貧しい家に生まれ、苦勞を重ねてきた彼女ですが、自分を不幸だと思っただことは一度もなかったとか。むしろ、貧しさが人生を切り開くパワーになったそうです。不満を感じたり、ネガティブな気持ちが起こるのは、人とくらべるからなのです。

年をとれば当然、若さはなくなっていくますが、知性と女性らしさはいくつになっても失われないもの。そのためには、勉強を続けて、自分を磨き続けることが大切だとデヴィ夫人は言います。

人生を開く扉



今かかえている無理は
ありますか？
無理をひとつでもなくす
ように工夫しましょう
無理をしないよう
勇気を出すことも大切です
健康とは無理のない
暮らしの結果です

納の余白に幸運が舞い込む」と
考えるからです。
とくに下着は体に直接触れる
ものなので、運気を大きく左右
します。生地がくたびれていた
りゴムが伸びたりした下着は、
身につけている間中、体に悪い
気を取り込んでしまうことに。
高い下着を身につける必要はあ
りません。リーズナブルな下着
でも、清潔で心地よい下着をい
つも身につけたいものです。

ほのぼの 開運術

＜捨てる運気アップできるもの＞

使っていないものや古び
たものは運気を滞らせま
す。捨てる運気を上げま
しょう。まずは身のまわり
をチェック。古びた下着、今
は着ていない洋服、枯れた
観葉植物、残った薬、学校な
どでもらうお便りで1年以
上たつもの、書きにくい
ボールペン、趣味ではない



★間違いやすい送りがな★

次の漢字は送りがなとしてどちらが正しいでしょうか？

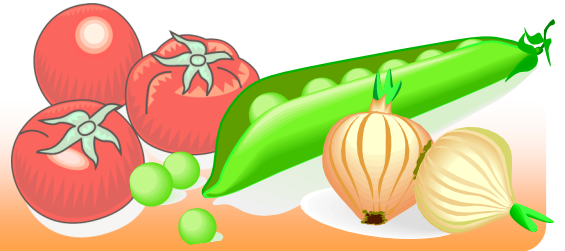
- ① A 潔い B 潔よい
- ② A 恥ずかしい B 恥かしい
- ③ A 断わる B 断る
- ④ A 幼い B 幼ない
- ⑤ A 著い B 著しい

【正解】①A ②A ③B ④A ⑤B

【解説】最近では文字を手書きではなく、パソコンやスマートフォンで入力する機会が多

くなりました。自動的に正しい送りがなが表示されるので間違えずに済むようですが、常識として覚えておきたいものです。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜そら豆のリゾット＞

食物繊維が豊富に含まれるそら豆は、腸の働きをよくするのにぴったりの食材。また、ビタミンB群が豊富なので、糖質を分解してエネルギーに変え、疲労回復に役立てることもできます。さらに、血行をよくしてくれるため、冷え症の対策としても有効。肌をすこやかに保つほか、免疫力をアップさせるビタミンCが豊富な点も見逃せません。カリウムや亜鉛もたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

ゆでてお酒のつまみとしておなじみの空豆は、淡泊な味なので洋風の料理ともよく合います。簡単に彩りもきれいなひと品ができます。

材料（2人分）

米：1合
そら豆（正味）：150g
ベーコン：2枚
玉ネギ：1/4個
オリーブ油：大さじ1
A 洋風スープの素：1/2個（固形）
湯：2カップ
しょうゆ：大さじ1/2
バター：10g
パルメザンチーズ：大さじ1

1 そら豆はサヤからはずして皮をむき、塩ゆでする（塩は分量外）。



2 ベーコンは幅1cmに切り、玉ネギはみじん切りにする。Aを混ぜてスープを作る。



3 鍋にオリーブ油、ベーコン、玉ネギを入れて中火で5～6分炒め、ベーコンがカリッとしてきたら米をとかずに加える。



4 米が透き通ってきたら熱いスープ1/2カップとそら豆を加える。ときどき混ぜながら米にスープを吸わせる。



5 スープがなくなってきたら熱いスープを足す。これを3～4回繰り返す。



6 15分くらいして、米にやや芯が残るくらいに煮えたら、バターとパルメザンチーズを加えて混ぜ、4～5分煮る。



完成！

ちょっと教えて！家づくり

「設計図書」とはどんなものですか？



家作りに必要な図面と仕様書を「設計図書」といいます。その内訳は複雑ですが、大きく分けて次の3種類です。

【設計図】家の設計に関する各種図面。配置図・平面図・立面図・断面図・展開図・設備図など多数。

【仕上書・仕様書】仕上材料や施工法を明記したものの。二つが一緒になっていることもあります。希望通りの仕上げかどうかをチェックするための書類でもあります。

【工事見積書】各工事代金の見積もりに関する詳しい内訳表。工事見積書に含まれる工事範囲は業者によって異なります。追加工事を防ぐためにも事前に内訳をしっかりと確認しておきましょう。

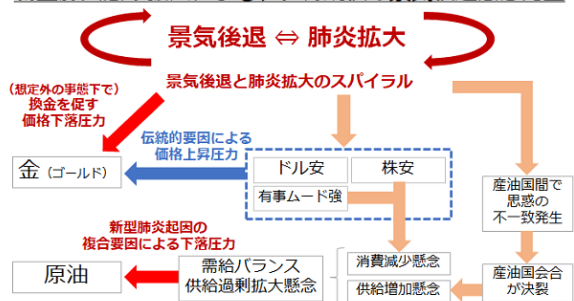


ご・あ・い・さ・つ

「コロナウイルス報道一色で食傷気味ですが、いまだ終わりが見えません。今後経済への影響も尾を引くと思われます。株式市場は10年続いた強気が終わり、当面調整が続きます。ここで教訓にしたいのが過去の金相場です。

10年前のリーマンショックの時は、為替が大きく円高に振れ、30000円ほどの金価格は一時20000円の前半まで売られました。その後の世界的な金融緩和によって、金が選好され2009年始めから上昇に転じ、2011年夏には5000円を付け、2倍を超える値上がりを見せました。また、今とは物価も違います。1979年第二次オイルショックのころは1年で6倍になり、翌1月6495円を付けました。今回のコロナ危機は、金でしか資産を守れない時代の到来だと思えます。

新型肺炎感染拡大による、世界規模の景気後退懸念発生



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