



千代田日記

～ちよだにつき 第119号～

主婦のナインツ話

夏に向けて、そろそろダイエットしたいと思いませんか？

月刊誌『日経ヘルス』の読者228人を対象に行った、ダイエットについてのアンケート

があります。まず、「どのような食事によるダイエットに挑戦しましたか？」という質問から。複数回答で一番多かったのが「ごはん、パ

などの炭水化物(糖質)を減らす」で73・5%、続いて、「野菜から食べる(ベジファースト)」と「間食、甘いものを減らす」

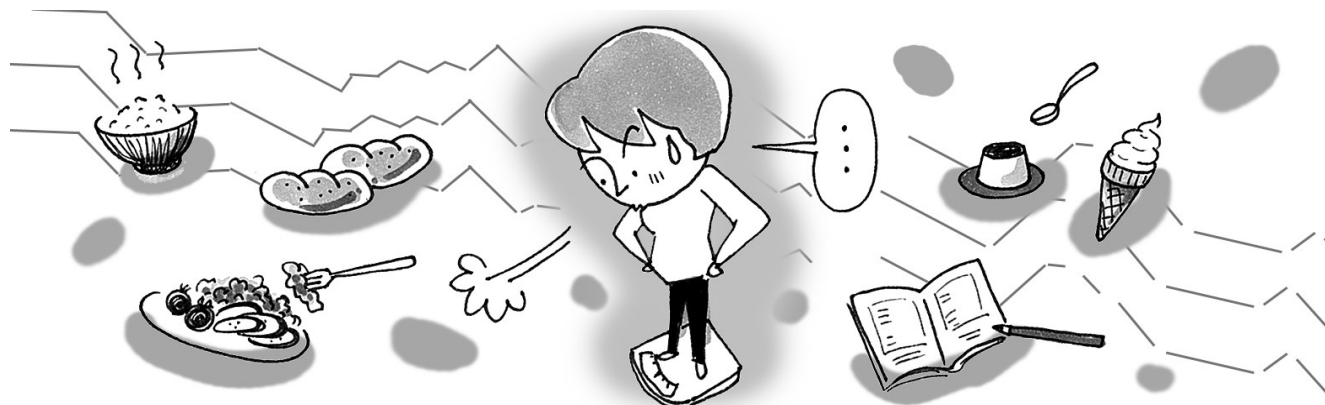
が38・9%と同率、「食べたもの、体重などを記録する」27・4%、「食物繊維が豊富な食品をたくさんとる」と「食事のカロリーを減らす」が25・7%で同率、「白米に雑穀や大麦を加える」20・4%などとなりました。糖質ダイエットが相変わらずの人気であることがわかります。

では、「そのダイエットは成功しましたか？」という質問になるとどうでしょう。「成功したが、リバウンドした」52・2%と「成功しなかった」26・5%が、「成功してキープ」21・2%を大きく上回りました。つまり、約8割の人が

いい結果を得られなかったというわけですね。

食べる量やカロリーを減らすと、結果として、栄養が足りなくなるおそれがあります。とくにタンパク質が不足すると筋肉量が低下し、基礎代謝が落ちます。代謝が悪くなると、結果、太りやすい体になってしまうのです。また、炭水化物が足りないと食物繊維が不足して腸内環境を悪くします。脂質も同様に必要なもので、体温を維持し排泄をスムーズにするのに欠かせません。

つまり、3大栄養素をきちんとすることで食事のバランスがよくなり、脂肪をためにくい体になることにつながります。野菜はいろいろな種類を食べる、夕食は控えめにする、食物繊維を積極的にとる、タンパク質はたっぷり、脂質は削りすぎないなどがポイント。それらを守ることで、ダイエットを成功に導いてくれるでしょう。





算

マスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、ウイルスの飛沫感染を防ぐことが大切。そのために有効なのがマスクです。マスクの目的は「飛沫が鼻やのどに入るのを防ぐ」のどの乾燥を防ぐ、そして、「自然と顔を触らなくなる」のおもに3つ。ウイルスがついた指先で鼻や口を触ると接触感染が起こる可能性があります。しかし、マスクをつけているので、鼻や口を触ることが少なくなるというわけです。

さて、製薬会社の「エーザイ」が行った調査では、マスクを正しく使っていたのは、わずか27%でした。そこで、正しいマスクの使い方を紹介しましょう。ポイントは3つです。

ひとつめは、マスクをつける前に手を洗って清潔にすること。ウイルスがついた手でマ



スクを触れば、当然、ウイルスが鼻や口につくことになります。次に、鼻と口をぴったり覆うマスクを選ぶこと。横から見たとき、鼻からあごまでしっかり覆われていて、ほおにゆるみなくフィットするのが正しいサイズです。そして、マスクをつけたり外したりするときは、表面部分に触れないよう、「ゴムひもを持つこと。マスクの表面にはウイルスがついているので、触ると指についてしまいます。なお、フリーツ型マスクは、フリーツ（ひだ）のポケットが下を向くようにするのが正しいつけ方です。

恋愛したい気持ちはだれにでもある

— 大石静

大石静さんは、『ふたりっ子』『功名が辻』『大恋愛〜僕を忘れる君と』など、多くのヒットドラマを生み出している脚本家。

59歳のときに書いた脚本が『セ

キッパリ言います。「年甲斐もない」と遠慮する必要はなく、「恋愛したい気持ちがあつて当然」と、堂々と生きるほうが幸せだということでしょう。

カンドバージン』。大恋愛をするヒロインの気持ちは大石さんそのものだったそうです。「年をとると、もう恋なんて興味ないって

そんな大石さんはつねに全力投球。60代後半の現在でも超多忙です。体力温存などはいっさい考えず、仕事もプライベートも精一杯向かっています。信条は「食べたいものを食べ、お酒を飲みたいときに飲み、欲望の赴くままに生きる」。心のままに生きて今を充実させることで、日々満足できる人生が送れるということなのです。

じ

いうフリをしますけど、そんなことは絶対にないと思います」と大石さん。50代になっても60代になっても恋愛したい気持ち

はだれにでもあるもの。それをストレートに言うのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

と

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

み

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

ご

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

な

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と

いうのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になろうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤですね」と



人生を開く扉



ひとりのときでも
おはよう
おやすみなさい
いただきます
ごちそうさま
と、言葉にしましょう
きちんと言葉にすることで
心と体にリズムが生まれます

ほのぼの 開運術

<金運を下げちゃうキッチン>

床は悪運を強く呼び込みます。次に、包丁やナイフを出しっぱなしにするのは避けます。包丁は食材についた悪運を断ち切るものですが、出しっぱなしにしておくことでパワーが落ちるのです。使わないときは収納を。
西日がたっぷり入るのもよくありません。西日が入ると、料理を作る気持ちを邪魔し、外食など無駄使いの原因に。カーテンで遮光するとういでしょう。
最後に、冷蔵庫の扉にメモなどを貼るのはNG。冷蔵庫の扉は幸運の入口。ものが貼られていると、幸運が入ってくるのを邪魔してしまいます。貼るなら扉ではなく、側面がベターです。



キッチンと金運は深い関係にあります。金運を下げないために、キッチンで避けたいNGを知っておきましょう。まず、汚い足もと。運気は足もとから入ってくるので、キッチンの床が汚れていると、汚れた運気が体に入ってくることに。とくに、油污れてべたついた

★熟語の使い分け★

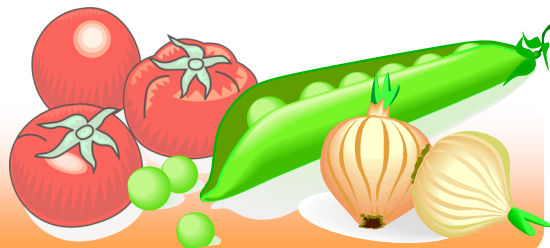
「整う（整える）」と「調う（調える）」は使い分けが難しいものです。次の例文はどちらの漢字を使うのが正しいのでしょうか？

- | | |
|-----------|---------------|
| ①縁談がととのう | ②呼吸をととのえる |
| ③足並みがととのう | ④スケジュールをととのえる |
| ⑤服装をととのえる | ⑥材料がととのう |
| ⑦ととのった顔立ち | ⑧契約がととのう |

【正解】①調う ②調える ③整う ④調える ⑤整える ⑥調う ⑦整った ⑧調う

【解説】「整う」はきちんとした状態になるという意味で、「調う」は必要なものがそろう、話し合いなどがまとまるという意味。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜カツオとトマトのエスニックサラダ＞

カツオは脳の働きを活発にするDHA、血液をサラサラにするEPAをたっぷり含みます。また、肝機能を高めてくれるタウリンが豊富に含まれる点も見逃せません。一般的に4～5月に旬なのが初カツオ、8～9月に旬なのが戻りカツオです。ビタミンやミネラルなどについて両者に違いはありませんが、脂肪の量が異なります。戻りカツオは脂肪がたっぷり含まれ、一方、初カツオはあっさりヘルシーです。

★レシピのポイント

ドレッシングにナンプラーやレモン汁、干しエビを使うことでエスニックな味に。カツオ以外に、マグロやタイ、アジなどほかの魚でもおいしいサラダになります。

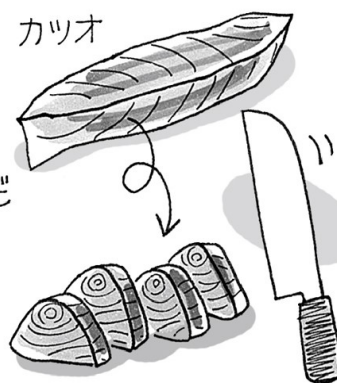
材料（2人分）

カツオ（たたき）：1さく
トマト：2個
パクチー：1束
玉ネギ：1/2個
セロリ：1本
キュウリ：2本
ショウガ：1かけ
A ナンプラー：大さじ4
砂糖：小さじ2
中華スープ：1/2カップ
酢：1/3カップ
レモン汁：大さじ1/2
ニンニク：1かけ
干しエビ：大さじ1
塩：少々
こしょう：少々

1 Aのニンニクはすりおろし、干しエビは水でもどして粗みじん切りにし、Aの材料をよく混ぜ合わせておく。



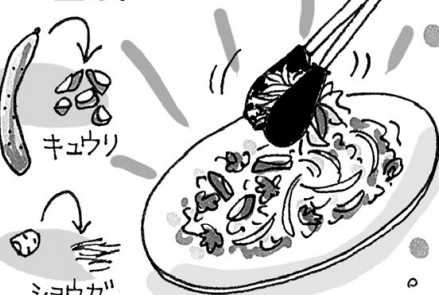
2 カツオは7～8mm 厚さに切る。



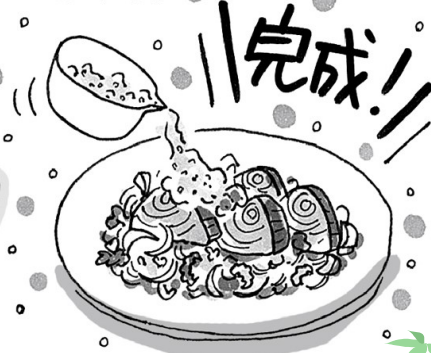
3 トマトとパクチーはざく切り、玉ネギとセロリは薄切り、キュウリは乱切り、ショウガはせん切りにする。



4 3のトマト以外を冷水につけてシャキッとさせ、水気をよく切って器に盛る。



5 トマトとカツオをのせて、1のドレッシングを回しかける。



ちょっと教えて！家づくり



「F☆☆☆☆」という表示を見かけます。これは何でしょう？



「F☆☆☆☆」の読み方は「エフ・フォースター」。毒性の強い有機化合物「ホルムアルデヒド」を発散する建材の発散量の等級表示です。

接着剤、塗料、防腐剤などに含まれるホルムアルデヒドは、人体に入ると呼吸器系やのど、目などの炎症を引き起こします。建材や内装材の中にもホルムアルデヒドを使ったものがあり、シックハウス症候群を招く原因の1つとされています。

等級は「F☆☆☆☆」から「F☆☆」までの4等級。「F☆☆☆☆」は4等級のなかでもっとも発散量が少ない建材で、この等級の建材や内装材だけが建築基準法による使用制限を受けません。「F☆☆☆☆」「F☆☆」は条件付きの使用、または使用量が制限されます。「F☆☆」は内装材としての使用は禁止という意味です。

ご・あ・い・さ・つ

アフターコロナ対策にはゴールド

世界の主要国でロックダウン解除の計画が始まりつつあります。第二波を警戒する声もあるものの、経済的な影響の大きさから、日本でも地域によって差をつけて段階的に解除の方向に進んでいきそうです。

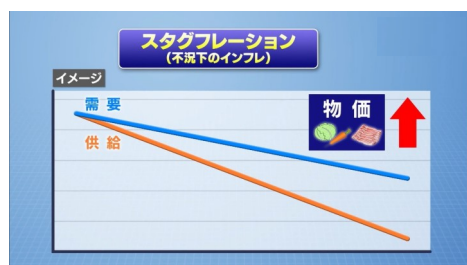
さて、コロナ後の世界はどうなっていくのでしょうか。

ポイントは3つ。

- ① 増税
- ② 円安
- ③ インフレです。

全国民に10万円を配るとそれだけで13兆円になります。そのほかにも補償がなされるのですが、財源はいわば将来の税金です。また、我が国の財政赤字は、コロナ前から世界のトップですが、今回の財政支出は桁違いのため、中長期的な円安が予想されます。

さらに、マスクなどはコロナ前の価格からおよそ5倍になっております。マスクの不足に象徴される生産拠点の過度の中国依存が見直され、生産の国内回帰が奨励され、よりコストが上昇し、経済学でいうところのスタグフレーション（景気は良くないが物価は上がる、インフレ）の可能性がります。備えあれば憂いなし。ゴールドの出番が回ってきたのではないのでしょうか。



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