



千代田日記

～ちよだにつき 第122号～

主婦のナインシヨ話

食後、胃の不調を感じたことはありますか？

食後、胃が重い、もたれる、痛いなど、不調

を感じている人は多いようです。成人女性2

06人を対象に行った、「胃の不調」について

のアンケートがあります。まず、「食後に胃の

不調を感じたことはありませんか？」という質

問から。「ある」が79・1%、「ない」が20・

9%という結果になりました。次に、

「どんな食事をしたときに、胃の不調

を感じますか？」という質問。複数回答

で一番多かったのが「脂(油)っこいも

の」94・5%、「辛いもの」23・9%、

「甘いもの」16・6%、「しょっぱいも

の」9・8%などとなりました。

では、「どのような症状が多いです

か？」と尋ねてみると、複数回答で、

「胃がもたれる」が一番多く68・7%、

「胃が痛い、ムカムカする」51・0%、

「胃が重い」42・9%、「胸やけ」41・

7%と続きました。最後に、「胃の不調

を感じる時、食事を我慢しますか？」

と伺ったところ、「我慢している」が63・

2%、「我慢していない」が36・8%

という結果になっています。

さて、胃の不調のときは、胃にやさ

しいものを食べるとよいでしょう。具

体的には、温泉卵やキャベツ、コー

ヤー、ヨーグルトなどがおすすめです。

まず、卵には消化液や粘液の材料

となるアミノ酸、ビタミンがたっぷ

含まれています。一番消化がいいのが

温泉卵や半熟卵です。次に、キャベツ

はビタミンUが含まれることで有名。

ビタミンUは胃酸の出すぎを抑える、

胃粘膜を修復するなどの働きを持っ

ています。キャベツ以外にも、アスパ

ラや大根、ブロッコリーにもビタミン

Uが含まれています。

そして、ゴーヤーは独特の苦み成分

「モモルデシン」が胃の働きを活発に

してくれるそうです。ビタミンCも含まれて

いるので、胃粘膜が萎縮するのを抑制

してくれるでしょう。ヨーグルトはも

ちろん、胃に負担をかけにくい食材の

ひとつです。





算

し

足

暮らしの

「アキレス腱伸ばし」

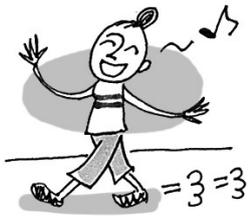
年を重ねても自分の足で歩くために、「歩く力」を落とさないようにすることが大切です。そのためには、ウォーキングなどを習慣にするのがよいのですが、毎日たくさん歩けば歩く力を保つことができるというわけではありません。

理学療法士の武田直人さんによると、歩く力の基礎として大切なのは、「アキレス腱」の柔軟性と脚の筋力だとか。とくにアキレス腱は重要で、やわらかければ歩くときにすねが前にしっかり倒れ、足のアーチを保ちやすくなります。それによって、足の前側にかかる負担を減らすことができます。一方、アキレス腱がかたいと、すねが十分前に倒れませんか。結果、足に負担がかかり、ひざや股関節に悪影響を与えることもあるのです。し

かも、アキレス腱はとても太い腱で、加齢によってかたくなることかわかっています。

そこで、アキレス腱伸ばしを習慣にしましょう。まず、両手を腰にあて、足を前後に大きく開きます。そのあと、伸ばしたいほうの足を1歩後ろに下げます。すねが直立の状態から10度以上の角度で前に倒れていればOK。そのまま1分間キープします。足を入れ替えて、反対側も同様に行きましょう。このストレッチを続けがアップします。

ここで、アキレス腱伸ばしを習慣にしましょう。まず、両手を腰にあて、足を前後に大きく開きます。そのあと、伸ばしたいほうの足を1歩後ろに下げます。すねが直立の状態から10度以上の角度で前に倒れていればOK。そのまま1分間キープします。足を入れ替えて、反対側も同様に行きましょう。このストレッチを続けがアップします。



妥協して生きていく大人には なりたくなかった

ブルゾンちえみ

「35億」のネタで大ブレイクした芸人のブルゾンちえみさんは、今年の3月末に芸名を手放し、4月からタレントの藤原史織として活動をはじめました。

藤原さんがブルゾンちえみをやめたいと考えたのは、芸人としての自分と本当の自分との間に大きなギャップを感じていたから。強気なキャリアウーマンのブルゾンちえみは上から目線で自分の考えをスバツと言います。一方、藤原さんの性格は真逆。まわりを気にしながら、考えを遠慮がちに伝える人です。「仮面をつけて自分を偽っている」と感じていたそうです。自分は視聴者につそをついているんじゃないかと。ブルゾンちえみをやめ

ることを人に相談すると、「大人になりなよ」と意見してくる人もいたそうです。そのとき、「妥協して生きていくような大人にはなりたくない」と思い、決心を貫くことに。

ブルゾンちえみの服を脱いだ藤原さん。本気で生きることの気持ちよさを日々味わっているとか。「何でもできる！」と自然と自信が湧いてくるのだそうです。

自分に合わない仕事、苦手な人との付き合い、心地よいと思えない暮らし。もし無理をしていると感じるのなら、藤原さんのように手放すのもひとつの方法かもしれません。

なごみひとさじ

ブルゾンちえみをやめ



人生を開く扉



今したいと思っていることを全部そのまま書き出してみましょう。実際に書くとなると意外に難しいものです。しかし、書き出してみると思いのほか気持ちがあすっきりします。

材質は、プラスの気を持つ木材がベスト。トラブルにあっても、うまく乗り越えられるでしょう。一方、ガラスはマインスの気が強く、仕事モードになれません。リラックスしてお茶タイムという気分になってしまいます。また、スチールなど金属製の机は頭をシャープにしてくれますが、人間関係を築くには不向きです。机の向きもポイントです。座ったときに顔が自分にとって吉となる方向に置きます。

ほのぼのの開運術

<出世が叶えられる机選び>

仕事運、出世運には机が関係しています。まず、運気を上げたいなら、できるだけ大きな机を選ぶこと。机が大きければ、資料をたくさん広げ、ものごとを多角的にとらえることができます。逆に、小さな机に書類が山積みでは仕事がかたどらず、視野も狭くなります。



★四字熟語★

次の四字熟語の■に入る漢字は何でしょう？

- ① 切■琢磨 ② 粒々■苦
- ③ 晴■雨読 ④ ■風駘蕩
- ⑤ 朝三暮■ ⑥ 呉■同舟

【正解】①磋 ②辛 ③耕 ④春 ⑤四
⑥越

【解説】②は「努力して物事を成し遂げる」

という意味、③は「悠々自適」と同じ意味、④は「明るい人柄でゆったりしている様子」を表します。

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜冷たいラタトゥイユ＞

夏野菜の代表であるピーマンは、活性酸素を排出するのに役立つβカロテンを豊富に含みます。免疫力をアップさせるので、夏風邪や夏バテ予防にぴったり。また、ビタミンCも豊富なので、肌荒れなど肌の不調にも効果を発揮します。冷えが気になるときにも有効でしょう。一方、トマトもポピュラーな夏野菜。強い抗酸化作用を持つ「リコピン」がたっぷり含まれ、アンチエイジングや美肌作りに役立ちます。

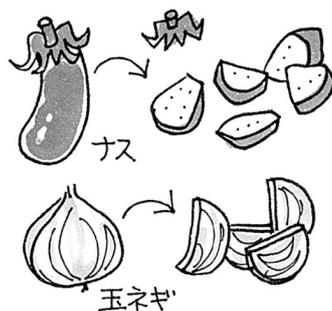
★レシピのポイント

イタリアの代表的な煮込み料理。野菜がぐたっとやわらかくなり、全体的になじむまで煮込むのがポイントです。かくし味にバルサミコ酢を入れることでさっぱりします。

材料（2人分）

ナス：2個
玉ネギ：1/2個
ピーマン：1個
赤ピーマン：1個
サヤインゲン：8本
トマト：2個
オリーブ油：大さじ2
ニンニク：1かけ
塩：少々
こしょう：少々
バルサミコ酢：大さじ1

1 ナスはひと口大の乱切り、玉ネギはくし切り、ピーマン、赤ピーマンはひと口大の乱切りにする。



2 サヤインゲンは3等分に切ってさっとゆでる。トマトは半分に切って種をとり、乱切りにする。



3 鍋にオリーブ油とたたきつぶしたニンニクを入れて中火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、**1**を入れ、よく炒める。



4 さらに**2**を加え、塩、こしょうをふり、フタをしてときどきかき混ぜながら弱火で煮込む。



5 野菜がとろっとしてきたら火から下ろし、バルサミコ酢を加えて混ぜ、自然に冷ます。



6 冷蔵庫でほどよく冷やして食べる。



完成!

ちょっと教えて！家づくり

ダイニングテーブルのサイズの選び方を教えてください。



最小の一人当たりのテーブル寸法は600×600ミリが目安ですが、少し余裕を見らなれば750×750ミリのサイズを確保しておきたいものです。

3人家族の場合、家族揃って食卓を囲むためのテーブル寸法は最小でも1,050×1,050ミリは必要です。6人家族なら1,050×2,000ミリはほしいところ。

また、イスに座っているときは壁までの空きが450ミリあれば問題ありませんが、イスを引いて立ち上がるためには最低でも600ミリの空きが必要です。

円形テーブルの場合、直径900ミリで4人掛けできますが、後ろを人が通れるように壁との間は750ミリ空けておきましょう。直径1,200ミリならゆったり4人掛けできます。



ご・あ・い・さ・つ

高まる米中の緊張関係

先月末米国がテキサスの中国領事館を閉鎖し、報復として中国も四川省の米国総領事館を接收しました。今回の一連の流れは新冷戦の始まりとも報道されています。

今後予想されるのが、中国は、日本と並び米国債の保有額はトップの1兆ドル越えですので、当然、資産凍結を恐れて米国債を売却し、そして金購入を加速させる動きです。もし今後紛争がエスカレートすると、中国の人民

元を受け取る国は限られますので、武器や石油を買うための戦略物資としての金、ゴールドが唯一の支払い手段となります。つまり、お互いの信用で成り立っていた市場は、金準備高が信用力という世界に変わってしまいます。

ちなみに本場の冷戦は1979年、ロシアと米国の緊張がイラン革命を機に高まりました。その際も、金価格は急騰し、1年で6倍に跳ね上がりました。先日、金価格は史上最高値をドル建てでも更新しましたが、さらなる上昇が続きます。

ヒートアップする米中対立

貿易摩擦
2018年7~9月
米国が中国からの輸入品に高関税措置、中国も米国からの輸入品に報復関税

ウイグル
2019年10月
米国が新疆ウイグル自治区での少数民族弾圧の中国関係者にビザ発給制限

香港
2019年11月
米国で「香港人権・民主主義法」が成立

新型コロナ
2020年4月
新型コロナウィルス感染拡大でトランプ氏「中国に責任がある」、中国は「推定有罪だ」と反発

香港
2020年5月
中国の全人代で「国家安全法制」導入を採択

米国・トランプ大統領
中国・習近平国家主席

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