ありました おぼろ豆腐や寄せ豆腐11・3%なども では、「好きな豆腐料理は?」と尋ね

3%。「揚げ出し豆腐」や「湯豆腐」「豆 てみると?複数回答で、「冷や奴」が 番多く72・8%、「麻婆豆腐」57・

豆腐は好きですか? 好きな豆腐料理は?

3人を対象に行った、「豆腐」 についてのアン ケートを見てみましょう。 なふうに豆腐を食べているか、男女1万61 しているという人も多いはず。 みんなはどん 豆腐はとても身近な食材で、冷蔵庫に常備

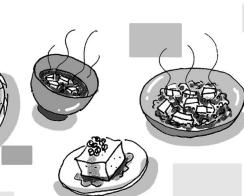
まず、「豆腐を食べる頻度は?」という質問 に2~3回」16・4%と続きました。ほ 6%、続いて、「週1回」24・4%、「月 に、「まったく食べない」という人もい かに、「ほとんど毎日」が6・8%、逆 から。「週に2~3回」が一番多く29・ て3・0%という数字でした。

豆腐が72・5%、木綿豆腐が57・2% と、絹ごしの勝利。充填豆腐13・4%、 は?」という質問。複数回答で、絹ごし 次に、「よく食べる豆腐のタイプ

多く、3~4割となりました。 は?」という質問も見てみましょう。 て、それぞれ約4割となりました。 腐のみそ汁」「すき焼き」も一定数い い」「食べやすい」「調理しやすい」も 複数回答で、「高タンパク低カロリー」 「健康によい」が4割以上あり、「安 「豆腐について魅力に感じること

ジするのも楽しいものです。 どがトッピングの定番ですが、アレン しょう。ネギやショウガ、カツオ節な して食卓に登場する回数も多いで すぐに作れて手軽な冷や奴。副菜と

リの組み合わせもおすすめです。一 のせる、すりおろした長いもとのりの で、冷や奴がごちそうに変わります。 ネーズをかけるなど。アイデア次第 みしたズッキーニをのせ、明太子マヨ のせてオリーブオイルをかける、塩も 方、洋風なら、ミニトマトとキムチを 佃煮をのせる、梅肉とおかか、キュウ 和風ならひきわり納豆とオクラを



第 「正しい姿勢で心を整える」

える人にそ

足

同じ年齢でも若々しく見

になったりすると、老けた印 たか? 理由のひとつとしんか? 理由のひとつとし て姿勢が挙げられます。姿勢 でを動が挙げられます。姿勢 でである量が減り、背中が曲 で筋肉量が減り、背中が曲

象を与えてしまうのです。

姿勢で呼吸をすれ ば深く呼吸でき、 は深く呼吸でき、

さて、正しい姿勢とは? 「丹田」さて、正しい姿勢とは? 「丹田」です。そして、深い呼吸をしてみまいます。そして、深い呼吸をしてみまります。そして、深い呼吸をしてみましょう。息をすべて吐き切ることを意識するのがポイントです。1分程度、ゆっくり呼吸を続けましょう。目をは1分間に呼吸が10回以下となるくらいです。

になります。心が整うでしょう。と、体や心が緩み、気持ちがおだやから、これを習慣にすると、深い呼吸がる。これを習慣にすると、深い呼吸が



自分が楽しめればいいと割り切る

- 里見浩太朗

へそ 「ミスター時代劇」という異名を は40代になってから。「いろいろな がま す。多趣味なことで知られる里見さ がま す。多趣味なことで知られる里見さ がですが、幅広く趣味をはじめたの がですが、幅広く趣味をはじめたの のですが、幅広く趣味をはじめたの るのは苦手」と里見さん。 ゴルフ、

ピアノ、水墨画と、さまざ まなことに挑戦してきま した。そのため仕事と趣 い、ぼんやりした時間は あまりない」とか。

ピアノは独学で、 をっかけだそうです。ま きっかけだそうです。ま きっかけだそうです。ま た、水墨画は里見さんの た、水墨画は里見さんの

取り組みはじめたのだとか。

「楽しみの種はどこにでも転がっている」と里見さん。自分が楽しめればいいと割り切り、「できるかな?」「続けられるかな?」とあれこれ考えないこと。まずは飛び込んでかるのが里見さん流です。飛び込んで先で発見があったり、また新たなものに出会えたりもするそうです。をかなかこれというものに出会うのは難しいこと。しかし、里見さんのように、少しでも興味があったらのように、少しでも興味があったらのように、少しでも興味があったらです。



人生を開く扉



気持ちがすっきりしますよ

一度外に出してみませんかってして、クローゼットの中のほこりをとってまれいに掃除しますときはきれいに掃除しますががいらないものを処分いらないものを処分

* ほのぼの * **開運**術

じるなら、運のない服を着

体調がすぐれないと感

最

近何だかついてい

な

クローゼットの洋服を

く嫌なことがあったときの服>

ません。運のない服とは、外ていることが原因かもしれ

す。運のない服を帰宅後すなど、気持ちが落ち込んだなど、気持ちが落ち込んだいかなかった

ウンにつながります。にとりあえずかけたりすると、悪い気が積もって、運気ダぐにクローゼットにしまったり、ソファやイスの背など

ゼットにしまえばOKです。湿シをかけるのも手。丁寧にブジをかけるのも手。丁寧にブダでに洗えない服なら、ブラ

できます

様に、服も洗うことで厄落としどを水で拭いて清めるのと同

気が気になるときは風を通し



★間違えやすい県庁所在地★

てしまいましょう。家やものな

まず、そのような服は帰ってきたらすぐに脱ぎ、洗濯し

次の県の県庁所在地を漢字で表しましょう。

- ① 岩手県
- ② 宮城県
- ③ 群馬県
- ④ 栃木県

- ⑤ 茨城県
- ⑥ 山梨県
- ⑦ 石川県
- ⑧ 三重県

- ⑨ 滋賀県
- ⑩ 島根県
- ⑪ 香川県
- ⑫ 愛媛県

【正解】①盛岡市 ②仙台市 ③前橋市 ④宇都宮市 ⑤水戸市 ⑥甲府市 ⑦金沢市 ⑧津市 ⑨大津市 ⑩松江市 ⑪高松市 ⑫松山市

【解説】県名と県庁所在地名が違うのはほかに、北海道札幌市、神奈川県横浜市、愛知県名古屋市、兵庫県神戸市、沖縄県那覇市など。

学び直しの日本

いっそう追い払えるでしょう。ターを吹きかけると、悪い気をてから。さらにリネンウォー

クイズ

元気もいもり健康レシピ

9月の元気レシピく牛肉と大豆モヤシの炊き込みご飯>

一般的な緑豆モヤシと異なり、大豆から作られる大豆モヤシは栄養価が高いのが魅力。 メラニンの生成を抑え、鉄分を吸収してくれるビタミンCが豊富に含まれています。コレステロールを抑えたり、美肌作りに役立ったりと活躍してくれるでしょう。カリウムがたっぷり含まれる点も見逃せません。体にたまったナトリウムを排出し、むくみを解消してくれます。高血圧の予防にも役立ちます。

★レシピのポイント

牛肉と大豆モヤシを加えることで、ボリュームたっぷりの炊き込みご飯に。ごま油がきいて風味がよいのも特徴です。牛肉の代わりに鶏もも肉を使ってもよいでしょう。

材料 (6人分)

米:3カップ

牛ロース肉:200 g

青ネギ:4本

大豆モヤシ:200g

白いりごま:大さじ2

A

しょうゆ:大さじ3

でま油:大さじ1・1/2

砂糖:大さじ1

★はといで 2 牛肉はひと口大に 同量の水に 青ネギは小口切りに つける。 する。

— 米

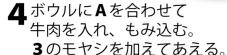
モヤシは根をとる。

3鍋にモヤシを入れて 塩小さじ 1/3 (分量外)、 ひたひたの水を加えて フタをし、強火にかける。

> 沸騰したら1分蒸し煮に し、ざるに上げる。



6炊き上がったらほぐし、 青ネギとごまを散らす。



54をたれごと**1**に加え、ひと混ぜして炊く。







と教えて「家づく」

業者との最初の打ち合わせのとき、どの程度まで話を進めたらいいでしょう。

す。疑問があれば遠慮せずに聞いて、双方で誤

大半が行き違いや思い込みによるもので

があります。

最終的な引き渡し時のトラブル

んでしまい、



がいいなぁ」では営業マンのペースで話が進 取りを説明するというより、家族が家で何を きる業者とのコミュニケーションが非常に大 望をまとめておきましょう。漠然と「こんな家 したいか、 をできるだけ的確に伝えること。具体的な間 まず、建築主として「どんな家に住みたいか」 事になってきます。 ないと進みません。成功する家作りも、信頼で ます。二人三脚は2人の呼吸がピッタリ合わ 家作りは建築主と業者の二人三脚で進められ 家に何を求めているかといった要 思わぬ行き違いが生じる可能性 プランを相談するときは



ご・あ・ハ・さ

した、 と思います。 えるとよほどのことだ 位の金鉱山会社)を購入 は、これまでの名声を考 いわば宗旨替え

ナダのバリック(世界2

銀行株を大量売却し、カ

ドに対して否定的でした。今回のコロナ禍で、 当を生まず、投資対象とは思わない」とゴー そんな神様は今まで、「ゴールドは、

利息や配

バフェット氏の宗旨替え

シャ 資の神様とも言われるウォーレン・バフェット る計算になります。 20000倍、 フェット氏は、ご存じの方も多いでしょうが 翁が金鉱山株への投資を開始。 式投資の神様で、 8月に明らかになったファンドの運用状 運用に携わるプロたちも皆驚きました。 ハサウェイ社の株価を見ると50年 平均21%の複利運用をしてい 自身の経営するバー 御年89歳のバ ゥ 況



行: 株式会社ゴールドリンク



〒102-0072 【住所】

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

03-5275-5588 [FAX] 03-5275-5677