



千代田日記

～ちよだにっき 第124号～

主婦のナインツ話

お風呂上がりはバスタオル？ フェイスタオル？

13070人を対象に行った「タオル」についてのアンケートがあります。まず、「お風呂上がりの体の水気は何を使って拭く？」という質問から。「バスタオルのみ」が一番多く62%、続いて、「フェイスタオルのみ」21%、「フェイスタオルのあとバスタオル」15%、「その他」2%となりました。

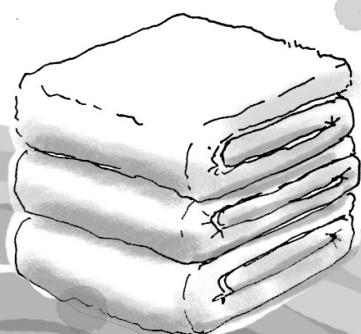
理由はそれぞれです。バスタオル派では、「バスタオルでふんわり包まれるのが好き」「体に巻いてうろうろできる」など。一方、フェイスタオル派は「乾きが早いのがメリット」「どんどん使ってもいつも清潔にしていられる」などの理由が挙げられました。

では、「バスタオルは家族と共有していますか？」という質問はどうでしょう。「共有しない」が71%で、「共有する」が25%との回答でした。理由を尋ねてみると複数回答で、「共有しない」派の1位は「子どものころからの習慣」54%、「乾いたタオルを使いたい」51%、「家族でも人が使ったタオルは気にな

る」43%となりました。一方、「共有する」派も同様に1位が「子どものころからの習慣」で54%、次に「洗濯物を減らしたい」41%、「家族と一緒に入浴することが多い」26%となっています。

最後に、バスタオルを洗う頻度について、1013人を対象に行ったアンケートを見てみましょう。「毎日洗う」が62・7%、「2～3日に1回」20・2%、「週に1回」8・1%、「4～6日に1回」6・2%、「月に1回」2・7%となりました。

お風呂上がりの体なので、拭いてもバスタオルはきれいというイメージがありますが、実は、雑菌がついています。とくに脱衣所は湿度が高くなりがちなので、濡れたバスタオルをかけたおくと菌が繁殖して、生乾きのいやなにおいが発生してしまうことも。乾燥させるだけでは菌はとれないので、毎日洗うのがベストです。





算

「鎖骨つまみ」で肩のスッキリ

理学療法士・医学博士の吉

田一也氏が提唱するのが、

「鎖骨つまみ」。鎖骨まわりの

皮膚をつまんでほぐすこ

とで、肩や首の凝りといった

不調が解消されるというの

です。そもそも、鎖骨は筋肉

や関節、神経、血液、リンパ

管につながるパーツ。頻繁に

動かすことのない部位なの

で、筋肉に皮膚がはりついた状態に

なり、動かしにくくなっているのが

一般的です。そこで、鎖骨まわりをつ

まんでやわらかくすることで、肩の

動きがよくなり、肩や首の凝りがほ

ぐれるのです。

鎖骨つまみの基本から見てみま

しょう。利き手の親指と人差し指を

5 cmほど開き、鎖骨まわりの皮膚を

つまみます。つま

んだまま5秒ほど

上下左右に動かし

ましよう。そのあ

と、少し位置を変

えて同様にします。4〜5カ所30秒

程度行えば十分です。ポイントは皮

膚と脂肪をつまむことで、脂肪の下

の筋肉までつまむのはNGです。つ

まむ位置がわからないときは、つま

んでみてかたいと感じるところ、痛

気持ちいいと感じるところが正しい

位置です。起床後にベッドの上で、湯

船につかりながら、テレビを見なが

らなど、ほかの動作と結びつけると

習慣になり、続けやすくなります。

さらにプラスα。鎖骨の上下側あ

たりにあるくぼみをほぐすようにす

ると、血液やリンパがめぐりやす

くなり、小顔効果も期待できます。



顔の筋トレは「よく笑うこと」

— 富永愛

17歳のとき、ニューヨークコレ

クシオンでデビューしてから、

ファッションモデルとして世界を

舞台に活躍する富永愛さん。30代

中盤になり、一児の母となった今

も、スリムな体形を維持していま

す。富永さんが美のために心がけて

いるのは4点。まず、食べ物で体の

中からきれいになるこ

と。野菜を多く食べたり、

不飽和脂肪酸や腸に負担

のかかるものは避けたり

と、「体においしい」を合

い言葉に食材を選んでい

るのだとか。良質な油を

とり、タンパク質が不足

しないようにするのもボ

イントです。

次に、スキンケア。いつ

ものスキンケアにプラス

5分。シートマスクや

マッサージ、美顔器でエ

ステなど、たった5分のプラスα

を行うだけで、効果がぐっと出るの

だそうです。そして、体幹とヒップ

を鍛えること。体幹は体を楽に動か

すために、ヒップは洋服をきれいに

着られるようにするために鍛える

とよいのだとか。

最後に、顔の筋トレ。富永さんに

よると、顔は意外と凝っていて、使

わないと表情筋がどんどん落ちて

しまつのだそうです。イキイキとさ

せるためにはとにかくよく笑うこ

と。笑うことで顔の筋トレになりま

す。笑いじわも素敵なチャームポイ

ントになります。



じ さ と ひ み ご な

人生を開く扉



ポストの掃除を
してみませんか
ポストも自分の家のひとつ
汚れていたり
壊れていたりしたら
手入れをしましょう
ピカピカになると
心が軽くなるものです

次に、丸い葉の観葉植物は人間関係をよくしたり、金運アップに効果的。「パキラ」や「ガジュマル」「アジアンタム」などが代表です。小さな丸い葉がたくさんついたものなら、金運パワーをより強く引き寄せます。

そして、「モンステラ」や「アンスリウム」といったハート形の葉の観葉植物は、恋愛運アップに効果的です。窓際や玄関に置くと、運気をよりアップさせるでしょう。



ほのぼのの開運術

<風水的観葉植物の選び方>

観葉植物は家の中の悪い気を吸いとってくれ、よいエネルギーを放出し、家中によい気を漂わせてくれます。ただ、大切なのは観葉植物を「愛して育てる」ことで、手入れしないとパワーを発揮しません。

観葉植物の種類によって風水効果が異なります。葉

先がとがったものは成長や発展、成功のパワーを持ちます。具体的には「ユッカ」や「ドラセナ」「アロエ」など。厄よけの効果も期待できます。

次に、丸い葉の観葉植物は人間関係をよくしたり、金運

アップに効果的。「パキラ」や

「ガジュマル」「アジアンタム」

などが代表です。小さな丸い葉

がたくさんついたものなら、金

運パワーをより強く引き寄せ

ます。

そして、「モンステラ」や「ア

ンスリウム」といったハート形

の葉の観葉植物は、恋愛運アッ

プに効果的です。窓際や玄関に

置くと、運気をよりアップさせ

るでしょう。

★紛らわしい慣用句★

次の慣用句はAとBのどちらが正しいでしょうか？

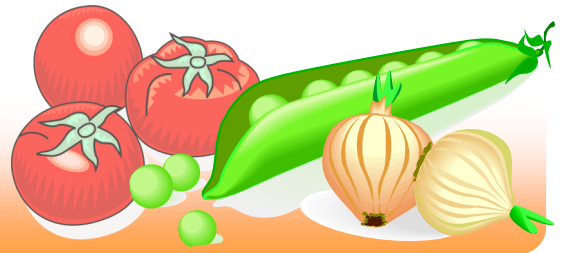
- ① A：押しも押されぬ B：押しも押されもせぬ
- ② A：火蓋が切られた B：火蓋が切って落とされた
- ③ A：合いの手を打つ B：合いの手を入れる
- ④ A：うんちくをたれる B：うんちくを傾ける

【正解】①B ②A ③B ④B

【解説】②の「火蓋(ひぶた)」は火縄銃のパーツで、起爆薬をのせる皿を覆う蓋。火縄銃は

火蓋を開いて起爆薬に点火させますが、火蓋を開くことを「火蓋を切る」と言います。そこから、戦いがはじまることを意味します。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜チンゲンサイと豚肉のオイスターソース炒め＞

チンゲンサイはくせがなくて食べやすいうえ、栄養的にも優れています。まず、肌や髪を健康に保つ、視力を維持する、呼吸器系を守るなどの効果が期待できるβカロテンが十分に含まれる点。ほかに、高血圧の人におすすめのカリウム、骨を丈夫にしてくれるカルシウムもたっぷり摂取できます。疲労回復や風邪の予防に効果的なビタミンCが豊富な点も見逃せません。選ぶときは葉の色が濃いめで厚みがあり、株の根元あたりがふっくらしているものがよいでしょう。

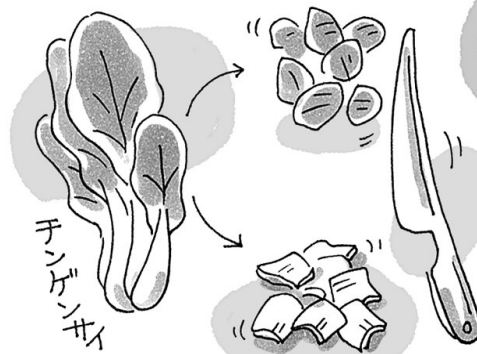
★レシピのポイント

葉の部分はすぐに火が通るので、強火で手早く炒めるのがポイントです。

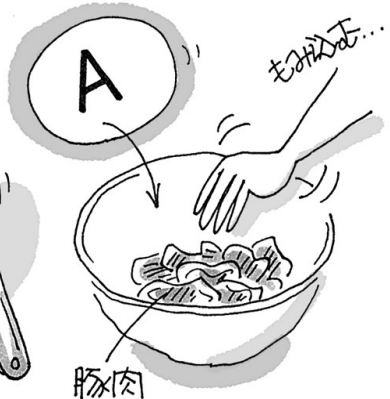
材料（3人分）

チンゲンサイ：3～4株
豚肉（しゃぶしゃぶ用）：200g
ネギ（みじん切り）：大さじ2
サラダ油：大さじ1
酒：大さじ1
A おろしニンニク：1かけ分
酒：大さじ1
水：大さじ1
片栗粉 小さじ1
塩 小さじ1
B オイスターソース：大さじ1
しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ2

1 チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、根元と葉は分けておく。



2 ボウルに豚肉と**A**を入れてもみ込む。



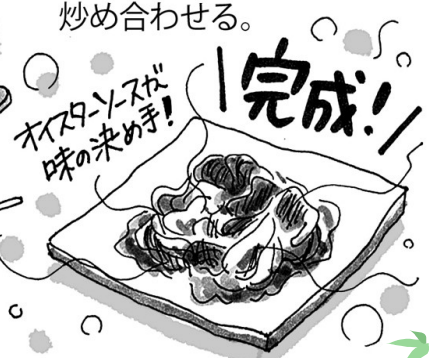
3 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉をほぐすように炒める。



4 豚肉に火が通ったら、上にチンゲンサイの根元を並べ、酒を回しかけてフタをする。



5 少ししんなりしたらチンゲンサイの葉、ネギ、混ぜ合わせた**B**を加えて炒め合わせる。



ちょっと教えて！家づくり

土地は「南東角」や「南向き」がベストだと言われますが、どうなのでしょう？



確かに土地には「南東角神話」のようなものがあり、日当たりを考えると南向きの物件は人気です。しかし、人気だからこそ値段も高く、そういう市場に出回らないのが実情です。「南東角神話」にこだわると土地選びに対する視野が狭くなり、条件次第では良い物件になる土地を見逃す可能性があります。日当たりは大きな問題ですが、間取りの工夫によって気持ち良く暮らす方法はいくらでもあるでしょう。

土地選び以外にも、家作りには予算や住宅プランなどの様々な条件があり、総合的なバランスを最適にすることが成功する家作りにつながります。要するに「土地のいかし方」が大切なのです。

ご・あ・い・さ・つ

米国大統領選とオクトーバーサプライズ

来月に控えた米国大統領選挙。その一か月前にはいわゆるシンクスとして「オクトーバー・サプライズ」があると言われています。1980年のレーガン大統領はイランの人質解放を選挙後にするように工作し、強いレーガンを演出しました。今年は史上最大のサプライズが起きているかもしれません。トランプ大統領のコロナ感染、追加経済対策の協議打ち切りとすでに波乱含みです。選挙結果はふたを開けるまで分かりませんが、接戦となれば訴訟も辞さずとトランプ大統領。コロナ禍で膨らむ巨額の財政支出は、今後の経済政策の大きな課題です。どちらの政権となっても出口は難しい選択を迫られてつづです。



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