



千代田日記

～ちよだにっき 第125号～

主婦のナインツヨ話

「ローリングストック」、知っていますか？」

「ローリングストック」とは、日ごろから水や食品などを多めに買い、定期的に消費と買い直しをくり返すこと。つまり、「多めに買った」「食べる」「食べた分を買い直す」をロールくり返す（します）。日常生活に「食料備蓄」の考えを取り入れようというものです。

成人女性1702人を対象に行った

アンケートを見てみましょう。『ローリングストック』という言葉を知っていますか？という質問から。「知っている」、言葉の意味も説明できる」が27.0%、「なんとなく知っている」19.7%、「言葉は聞いたことはあるが、意味までは知らない」9.9%で、一方、「知らない」と答えた人が43.4%でした。「災害時を意識した、保存できる食品の買い置きをしている」という人が67.5%もいて、実際には言葉は知らなくとも実践している人が多いという結果になりました。

と、いろいろな質問では、複数回答で一番多

かったのが「缶詰」で84.0%、「水ペットボトル飲料」82.7%、「シトルト食品」73.1%、「乾めん」72.8%。缶詰は保存性が高くて味つけしてあるものも多く、備蓄に向いています。野菜ジュースや栄養補助食品などの健康派も約20%いました。

ローリングストックの手順を紹介します。まず段ボールを用意し、フタを内側に折って中身が見えるようにします。乾めんやシトルト食品、パックのご飯、缶詰など、およそ3日分をストック。すぐわかるように賞味期限をパッケージに大きく書いておきます。あとは、好きなときに食べればOK。消費したら、その分だけ買い足します。ストックするのは家族が好きなものを。それが長く続ける「コツ」です。さて、ローリングストックのメリットは非常時に備えることだけではありません。食べ忘れによるフードロスを減らす効果も期待できます。

買い足す



賞味期限が
あがるように...

備える

段ボールのフタを
内側に折って
中身が見えるように...

食べる



おまんこ
3日分

家族が
好きなものを...

算「酢モヤシ」

し 足

暮らしの

食欲のないとき、疲れがとれないときなどに試してみたいのが「酢モヤシ」。モヤシを甘酢で味つけしたものです。酢モヤシのパワーの理由は、アスパラギン酸とクエン酸です。アスパラギン酸は、

疲れのもとになる乳酸をエネルギーに換えてくれる酸。市販の栄養ドリンクにも含まれているほど、疲れをとってパワーを与える効果があります。一方、クエン酸は掃除のときにもおなじみの酸で、アスパラギン酸と同様、疲れをとる効果が期待できます。

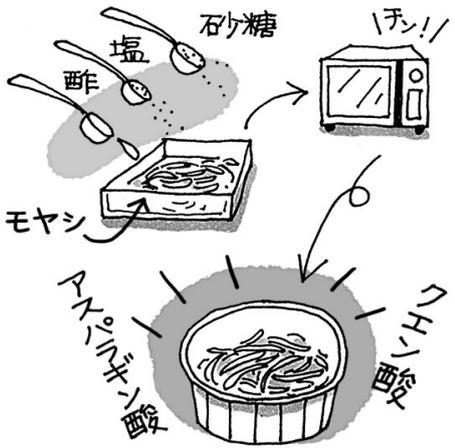
酢モヤシの作り方を紹介しましょう。モヤシ1袋はひげ根をとり、水で洗ってから水気を切ります。耐熱容器にモヤシを広げ、甘酢(砂糖大さじ

- 1、塩小さじ2分の1、酢大さじ2を回しかけます。ラップをして電子レンジで3分加熱



し、全体に混ぜ合わせればでき上がりです。これを毎日少しずつ、3〜4日で食べ切るのが目安です。そのまま食べてもおいしいですし、オクラや納豆、海藻などとあえたり、めん類やサラダに加えたりと、さまざまな料理に活躍します。

さらに、ひと味プラスした酢モヤシもおすすです。基本の酢モヤシにニンニクのみじん切りを加えてガーリック味にしたり、ラー油や一味唐辛子を加えてピリ辛味にした。モヤシはリースナブルで一年中手に入る食材なので、家計にやさしい点もメリットです。



いなくなっちゃったけど、

尊敬している

— 平野レミ

明るいキャラクターでおなじみの料理愛好家・シャンソン歌手の平野レミさん。昨年、夫でイラストレーターのと田誠さんが亡くなり、寂しい時間を乗り越えました。「夫に会いたくて、一時は夢遊病者みたいになった」と言います。それほど夫婦の絆が強かった二人の出会い

は、アナウンサーの久米宏さんの紹介とか。レミさんと和田さんは、はじめて会った日から3日続けてデートをします。その後、和田さんからプロポーズ。出会ってから1週間目のことでした。2人も食べるのが大好きで、和田さんは家でレミさんの手料理を食べるために、飲み会やパーティーがあっても、何も食べないで帰ったそ

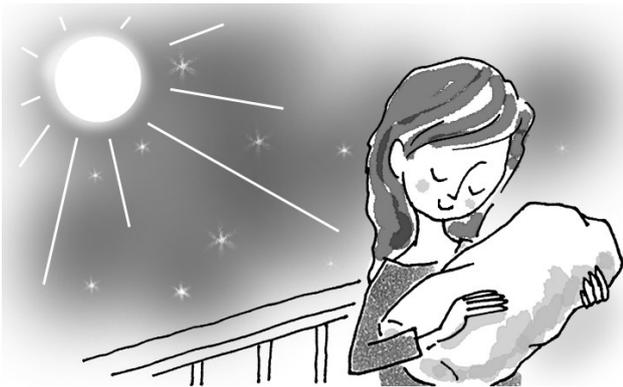
じ さ と ひ み ご な

うです。そして、なんでも「おいしい」と言ってくれたのだとか。レミさんは毎日なるべく違うものごと、工夫を凝らしながら料理をします。その結果、料理愛好家という仕事に就くことになるのです。

「和田さんがいなくなっちゃったけど、尊敬しているし、どんどん好きになっていっちゃおう。とっても会いたい」と、レミさん。亡くなって愛情が消えることはありません。縁あって夫婦となった2人。レミさんのように、いつまでも相手を愛し、そして、尊敬の念を持ち続けたものです。



人生を開く扉



晴れた日は
枕を干しましょう
枕カバーも頻繁に洗濯を
そして、古くなった枕は
新しいものに
替えてみませんか
すがすがしい気持ちで
眠りにつけるでしょう

また、はじめて訪れる神社で
願いごとをするのはできれば
避けましょう。何度か訪れてか
ら願いごとをすると、叶いやす
くなります。
神社は空気が澄み、気持ちか
穏やかに整う場所。よい気とパ
ワーをもらえるはずですよ。



「お参りに伺います」と唱えてから行くこと。そして、実
際に神社に行ったら、基本どおりに参拝を。2回礼をし
て、2回拍手を打ってから、願いごとを唱えます。その際、
自分の住所、氏名、年齢、願いごとを心の中で唱えます。
願いごとはぼんやりしたもの
ではなく、具体的にどうしたい
か、どうなりたいのかを伝えま
しょう。

ほのぼの 開運術

＜運気がダウンしたら神社へ＞

神社は運気をアップさせ
てくれるスポット。最近よ
くないことが起こる、気持
ちが落ち込みがちという場
合、神社を訪れましょう。実
際、運がいい人は1〜2カ
月に1度、神社を訪れてい
るとも言われています。

参拝する際はポイントが
あります。まず、「〇月〇日

★熟語の使い分け★

次にあてはまる熟語はAとBのどちらが正しいでしょうか？

- ① 来週〇〇、注意してください。(A：以来 B：以降)
- ② 今週は雨続きだったが、〇〇は晴れの日が多くなりそうだ。(A：翌週 B：来週)
- ③ 初月は好調でしたが、〇〇は一気に落ち込みました。(A：来月 B：翌月)
- ④ 京葉自動車道は〇〇の6時から集中工事規制があります。(A：明朝 B：翌朝)

【正解】①B ②B ③B ④A

【解説】①の「以降」は過去と未来のどちら
にも使えますが、「以来」は過去から現在にか

けてのを表すときにしか使えません。ま
た、似た言葉に「以後」があり、「以降」と同
様に使えます。

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ〈鶏肉とブロッコリーのあっさり煮〉

ブロッコリーは健康な体作りに欠かせない緑黄色野菜。とくに豊富なのがビタミンCで、レモン約3個分も含まれています。風邪の予防をはじめ、免疫力アップ、美肌作りなど、さまざまな効果が期待できるでしょう。また、食物性のタンパク質が豊富なのもうれしい点です。さらに、食物繊維がたっぷり含まれているので、便秘が気になる人にもおすすめです。ほかに、葉酸やカリウム、ビタミンEなども多く含まれています。

★レシピのポイント

ビタミンCは水溶性なので、加熱することで減少してしまいます。ブロッコリーを煮る時間は短めにするとよいでしょう。

材料（4人分）

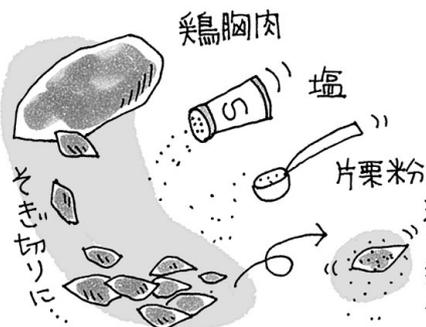
ブロッコリー：1株
鶏胸肉：1枚
塩：少々
片栗粉：大さじ1・1/2

A
だし汁：3カップ
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2

1 ブロッコリーは小房に分ける。



2 鶏肉はそぎ切りにして塩をふり、片栗粉をまぶし、はたいて余分な粉を落とす。



3 鍋にAを入れて沸騰させ、ブロッコリーと鶏肉を加える。



4 ブロッコリーがやわらかくなったら、器に盛る。



ちょっと教えて！家づくり



建築工事が始まったら、あとは業者におまかせしておけばいいのでしょうか？



家を建てる契約が済んだら、あとはすべて業者におまかせ・・・これはトラブルのもとでしょう。

まず、工事の前にはご近所にあいさつをして、工事期間中にご迷惑をかけるかもしれない旨を伝えておきたいものです。業者が代行してくれる場合もありますが、今後のお付き合いを考えれば、施工ご本人が出向くのが望ましいと思います。工事中のお茶出しは業者とご相談ください。「お気遣いなく」と言われても、時々現場に顔を出して職人さんをおざらい、ついでに進捗を確認するといいてしょう。不明な点があればその場で質問し、後々のトラブルを避けたいものです。

現場の様子を写真に撮っておくのもトラブル防止になりますし、施工がカメラを持って現場を訪れるのは手抜き工事を防ぐ一番良い方法でしょう。

ひ・と・い・ご・と

米国大統領選の行方

いまだ結果の決まらない米国大統領選挙の行方ですが、劣勢のトランプ現大統領が敗北宣言をしない限り、来年1月20日まで任期があります。選挙に不正があったとの情報もあり、今後法廷闘争に向かう可能性もあります。その場合、トランプ氏の大逆転の可能性も残されています。

2000年のブッシュ氏とゴア氏の戦いも、最終判断は司法にゆだねられ、大接戦の末、ブッシュ氏が勝利しました。

印象的だったのは、ロシアの報道機関が米国大統領選の報道の中でレポーターが『ご覧くださいます。』彼らはソビエト崩壊を経験しているため、同じように見えた事でしょう。いずれにせよ、大きな分断が横たわり、勝者も難路を進むこととなります。



発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
<http://www.goldsumitatekun.com>

【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