



千代田日記

～ちよだにっき 第129号～

主婦のナインシヨ話

筋トレブーム！ あなたは筋トレをしていますか？

LINE利用者41858人に聞いた、「筋

トシ」に関するアンケートがあります。まず、

「筋トレをしている？」という質問から。「して

いる」が35・1%、「するつもり」が33・4%、

「するつもりはない」が31・5%と、7割近

くの人が筋トレに対して積極的という結果に

なりました。「している」と答えた人の

頻度を見てみると、「毎日」5・2%、「週

に4～5回」3・7%、「週に2～3回」

10・0%、「週に1回」と「週に1回未

満」がともに8・1%でした。

次に、「筋トレをはじめようと思った

きっかけは？」という質問。多いのが健

康のためやダイエットのためのよう。

たとえば、30～40代の女性を見てみる

と、複数回答で「健康のため」62・1%、

「ダイエットのため」58・9%、「姿勢

改善やボディバランスをよくするた

め」43・5%という結果に。なかには、

「自分を好きになるため」10・3%と

いった意見もありました。また、50代以

上の女性になると、「健康のため」が74・2%とかなりの割合になります。

2%とかかなりの割合になります。

NHK「みんなで筋肉体操」で人気

の近畿大学生物理工学部准教授の谷

本道哉氏によると、筋肉は何歳からで

も増やすことができ、筋肉を蓄えれ

ば、いつまでも自分の足で歩けるよう

になるそうです。そのためにはウォー

キングだけではダメで、筋トレが必要

です。谷本氏がすすめているのが「な

がら筋トレ」で、1日5分程度、週に

3回行うだけでOKというもの。具体

的には、テレビを見ながらなど何かを

しながら、スクワットとレッグレイ

ズ、バックエクステンションをそれぞ

れ10回を目安に行います。

レッグレイズはイスに座って両脚

をそろえ、2秒かけて上げ、2秒かけ

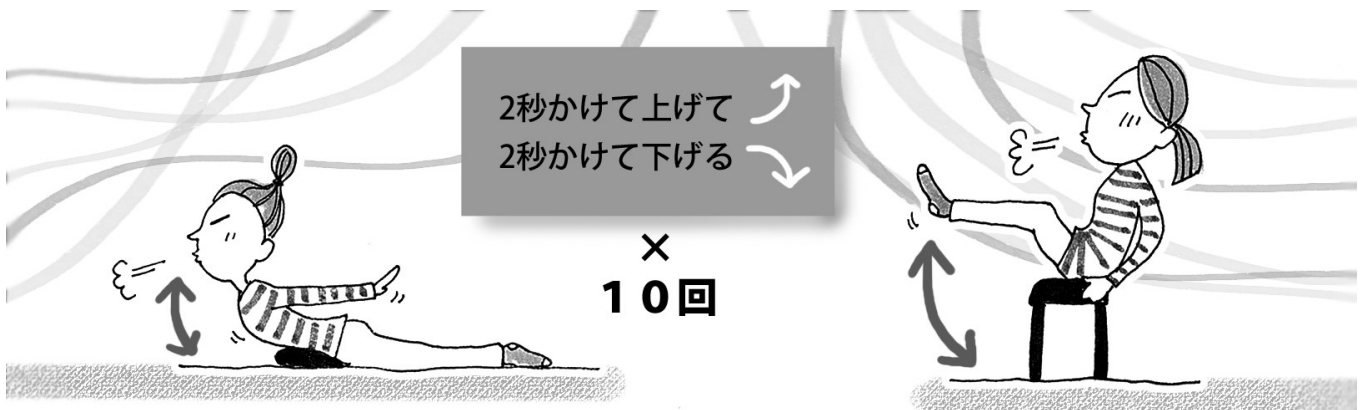
て下げる筋トレ。バックエクステン

ションは、うつ伏せの状態から、手を

上げながら2秒かけて背中をそらし

て上半身を上げ、2秒かけて下ろしま

す。スクワットはおなじみですね。



「眠」

暮らしの足算

「熟睡にはコツがあります」。そう語るのは、快眠セラピストの三橋美穂さんで、睡眠を改善するための「眠ト」を紹介しています。基本ルールは全部で5つ。

1、体内時計を整える

体内時計が正常に働くことで、一定の時間に眠くなります。毎日、同じ時間に起き

て朝日を浴びる、できるだけ同じ時間に食事をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。

2、日中は活動的に過ごす

家事や仕事、運動など、日中はできるだけ活動的に過ごすことが大事。疲労することで睡眠物質が脳にたまり、睡眠の質をよくなります。

3、体温のメリハリをつける

上がった体温が下がりはじめると眠くなります。お風呂は就寝の1〜

2時間前に入って体温を上げると、ちょうど布団に入るころ、体温が下がって寝つきがよくなります。

4、就寝前はリラックス

脳が興奮する、体が緊張してこわばるなどのときは、なかなか眠りにつけません。就寝前はスマホやパソコンは遠ざけて静かに過ごし、簡単なストレッチをしたりなど、脳や体をリラックスさせましょう。

5、寝室の環境を整える

寝室の照明はやさしいオレンジ色で暗めに、寝床内の温度は33度前後に、枕の高さをちょうどよく、パジャマや下着は体を締めつけないものなど。快眠できる環境を目指します。



ポジティブな言葉を口に出す

— 武田双雲

書道家の武田双雲氏は、1975年生まれの45歳。NHK大河ドラマ「天地人」、映画『北の零年』など、タイトルやロゴも数多く手がけています。テレビや雑誌などで見かける双雲氏はとても前向き。いつも元気で上機嫌に見えます。しかし、「実はネガティブな面も多いんです」と

双雲氏。人はみな基本的にはネガティブで、それは生物が身を守るために正常な反応だとか。だからといって、苦しみは少ないほうがいいし、楽しい気分でいたいもの。

そこで、双雲流の心の整え方があります。そもそも、言葉と感情はリンクするので、「だめだ」「私なんか」など、ネガティブな言葉を口にする苦しくなります。逆に、ポジ

ティブな言葉を口にするると脳が勘違いし、楽しい気持ちになるので。「何事も思い込みと解釈次第」と双雲氏は言います。「ありがたい」「ラッキー」と感謝や喜びの気持ちを言葉にすることで何でもないとを幸せに感じたり、ラッキーに思えたりするというわけです。

双雲氏のアトリエに並ぶのは、「ありがとう」「感謝」という書。「感謝やありがとうの言葉にはネガティブな要素はなく、感謝する側もされる側もポジティブな気持ちになる」と双雲氏。意識的に感謝の気持ちを持つことで幸せになります。



人生を開く扉



アクセサリーをつけて
出かけましょう
洋服を着てアクセサリーを
ひとつもつけないと
コーディネートが
ピリツとしません
アクセサリーを選ぶ楽しみ
おしやれするうれしさも
味わえます

ほのぼの 開運術

<朝の運氣アップ術>

しょう。新鮮な空気と一緒に運氣も入ってきます。
次に、パジャマを着替えます。寝室と同様、寝ている間に着ていたものにはマイナスの気がついていきます。そのまま1日をスタートしたのではよい気がやってきません。予定がない日や休日でも同様に着替えることが大切。できれば下着まで着替えると、とくに金運アップにつながります。
そして、家族を見送るとき。キッチンから声だけで見送っていませんか？ 夫が出勤するときは玄関まで一緒に行って、「行ってらっしゃい、気をつけてね」と明るく送り出しましょう。このひと手間をかけるだけで、夫の出世運が上がります。



習慣で行っていることを変えるだけで、運氣をアップさせることができます。まず、朝起きたら空気の入れ替えを。人は寝ている間に体から悪い気を吐き出し、寝室に充満します。寒い日でも雨の日でも窓を開けて室内の空気を外に出し、外の空気を中にとり入れま

★桜に関するの漢字の読み★

次の漢字は「桜」に関係した言葉です。どう読むかわかりますか？

- | | |
|-------|------|
| ① 桜雲 | ② 侘桜 |
| ③ 遅桜 | ④ 徒桜 |
| ⑤ 零れ桜 | ⑥ 観桜 |

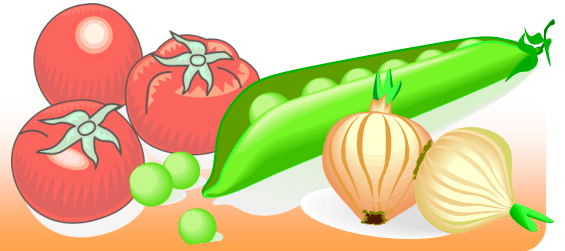
【正解】①おううん ②わびざくら ③おそざくら ④あだざくら ⑤こぼれざくら ⑥かんおう

【解説】①は桜の花が数多く咲いて、雲のよ

うに見えること。②は寂しく立って咲く桜。

③は季節外れに咲く桜。④は散りやすく、はかない桜。⑤は満開で散りこぼれる桜。⑥は桜を鑑賞することで、「花見」と同じ意味。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜新ジャガと新玉ネギの揚げないコロッケ＞

新ジャガイモは普通のジャガイモにくらべて水分が多く、ビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きをします。また、ストレスへの抵抗力を高める効果も見逃せません。一方、新玉ネギも新ジャガイモと同様、水分が多めでみずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれる成分、「硫化アリル」がたくさん含まれています。

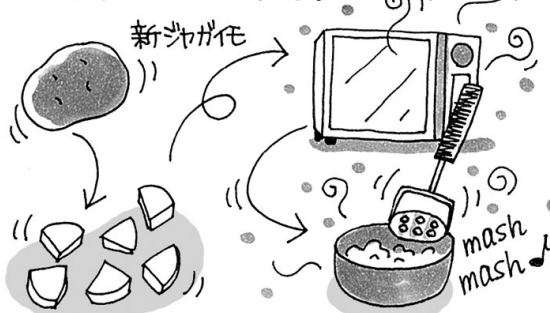
★レシピのポイント

油とバターをまぶしたパン粉をのせることで、ヘルシーな焼きコロッケに。揚げる手間もカットできます。新ジャガイモと新玉ネギを使うので、やわらかくジューシーです。

材料（4人分）

新ジャガイモ：2個
新玉ネギ：1/2個
あいびき肉：100g
サラダ油：大さじ2
塩：適量
こしょう：適量
パン粉：1/2カップ
溶かしバター：小さじ1

1 新ジャガイモは皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、電子レンジでやわらかくしてからマッシュする。



2 新玉ネギはみじん切りにする。



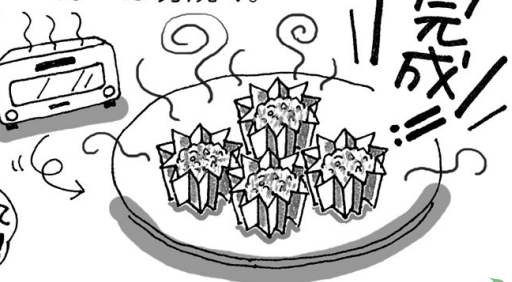
3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、新玉ネギ、あいびき肉を加えて炒める。



4 1と3を合わせて塩、こしょうを振り、アルミカップに分けて入れる。



5 パン粉にサラダ油大さじ1と溶かしバターをまぶして4にのせ、オーブントースターでパン粉がキツネ色になるまで10～15分焼く。



ちょっと教えて！家づくり

建築中は現場は、どんな点に注意して見学すればいいでしょうか。



- 昨今は、住宅の耐震性や耐久性に敏感にならざるをえませんね。工事現場を見学すると構造材を組み上げた状態を見ることができ、耐震性や耐久性の確認ができます。とくに次の点に注意しておくといいいでしょう。
- 基礎の仕上がり
 - 基礎の換気口の配置（標準的な間隔かどうか）
 - アンカーボルトによる基礎と土台の緊結合や位置
 - 土台と柱、筋交いの緊結
 - 土台や柱など木の種類
- このほか、工事現場の整頓具合や職人さんたちの仕事の様子も大事な点です。見学の際は、現場の様子に詳しい第三者に立会いを頼むのもいいでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

スーパーサイクル論

銅や原油などの国際商品が高騰しています。米大手証券会社などを中心に、国際商品価格が数年単位で長期の上昇とその後の下落を描く「スーパーサイクル」に入ったと指摘する声が増え始めています。

サイクルは、30年でひと山を形成し、頂点は過去、1915年、49年、80年、2009年前後につけています。昨年2020を底として、2035年あたりの山に向かってコモディティ全般が長期上昇トレンドが始まったとする説です。

依然として続く大規模金融緩和とポストコロナの需要増加が見込まれる中、供給が追いつかなくなると予想され、あらゆる商品が値上がりする可能性は高いと考えます。

世界は空前の“脱炭素”ブームです。さまざまな思惑が絡み、ブーム化していると言えます。“脱炭素”ブームもまた、貴金属市場に“定石外”をもたらす要因になり得ます。



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