



千代田日記

～ちよだにっき 第130号～

主婦のナインシヨ話

毎日の暮らしの中で、節約を意識していますか？

20歳以上の男女2432人に尋ねた、「節約」に関するアンケートがあります。まず、「節約を意識していますか？」という質問から。

「まあまあ意識している」が59・2%でもっとも多く、「強く意識している」32・5%、「あまり意識していない」7・0%、「まったく意識していない」1・3%となりました。程度の違いはありますが、9割以上の人が節約を意識しているようです。

では、年代別に見てみると？「強く意識している」と答えた割合が一番多かったのが、実は20代で44・6%。30代の37・4%、70代以上の35・1%と続きました。20代が多い理由として、「年金の受給年齢や金額の予測がつかない」「住宅資金を貯めたい」「将来の不安が大きい」などが挙げられています。次に、「節約を意識しなければならぬ理由は？」という質問。複数回答でトップが「老後の生活不安のため」48・3%、「長引く経済不況のため」27・9%、「シンプルな生活を目指している

ため」25・3%、「給与が減少したため」18・6%などという結果に。

節約方法について尋ねてみると？複数回答で多かったのが「節電」71・7%、「節水」53・7%、「食費を抑える」52・4%、「衣類を買い控える」50・5%、「外食費を抑える」47・9%などの意見がありました。

さて、貯め上手の主婦による、節約のための5つのポイントを紹介しましょう。①買い物前に冷蔵庫の中を見る。無駄遣い防止につながります。②レジ前にカゴの中を見直す。誘惑に駆られて必要ないものまで買っていないか確認できます。③財布からレシートを出す。残金の確認ができたり、クーポンの期限をチェックできたりとメリットが。④支出を簡単にメモる。簡単な方法で続けましょう。⑤不用品をこまめに捨てる。いるものといらないものを見極める力がつくので、無駄なものを買い物が少なくなります。



「ウェルネス野菜スープ」

ガンをはじめとする病気

や老化に関わっているのが、

活性酸素。もともと人の体の

中には活性酸素を除去する

働きがありますが、加齢と

ともに衰えるので、年齢を重ね

たら、酸化物質を補うこと

が大切です。そのために有効

なのが「ウェルネス野菜スー

プ」。抗ガン剤研究の第一人

者、熊本大学名誉教授の前田浩氏が

すすめる方法です。

そもそも野菜は酸化物質を多く

含みますが、体にもっとも効率よく

吸収させられるのがスープ。野菜を

加熱することでファイトケミカルや

ビタミン類、ミネラルがスープに溶

け出し、スープごと食べることで大

きな効果が得られ

るというわけ

です。実際、野菜スー

プを治療に取り入

れたところ、症状

が改善したケース

も多数報告されています。

作り方は簡単です。旬のものを中

心に、玉ネギやニンジン、セロリ、ト

マト、キャベツなどの野菜を6〜10

種類用意。ひと口大に切って鍋に水

と一緒に入れ、弱火で約30分、野菜が

やわらかくなるまで煮るだけ。もの

足りないなら、カツオ節や昆布、干し

しいたけなどを加えてもOKです。

基本的に味つけはしませんが、調

味料やスパイスなどを加えてもかま

いません。ポイントとして、酸化物

質が多く含まれる皮や茎、根もでき

るだけ捨てずに使うようにします。

この野菜スープを1日1〜2回食べ

るのがおすすめです。



いくつになっても、楽しいことはある

— フジコ・ヘミング

フジコ・ヘミングさんは世界中で

活躍するピアニスト。1999年に

発売されたはじめてのCD『奇蹟の

カンパネラ』は、クラシックとして

は異例の大ヒットとなり、一躍有名

になりました。1932年生まれの

89歳ですが、今も毎日3時間はピ

アノに向かい、各地で演奏会を開い

ています。

彼女が舞台に立つのは

自分のためではないと

か。「東京のこの家にいる

20匹の猫たちに餌をあげ

るため」と言います。猫た

ちのために収入を得るこ

とが生きがいになってい

るそうです。

そして、もうひとつ幸

せを実感するのが、恋人

と一緒にいる時間。恋人

は尊敬できる人で、おた

がい猫好き。近くにいて、



毎日会い、いろいろな話をするそつ
です。ただ、だからと言って依存し
すぎることはありません。孤独を愛
すると言われるスウェーデン人の
父親を持つフジコさん。一人の時間
も彼女には必要で、絵を描いたり考
えことをしたりするのだとか。

フジコさんは、歳を重ねることに
前向きです。年を重ねていくと、昔
は気づかなかった自分に気づくこ
とができます。自分のダメなところ
を直していけるし、自信のあるこ
ろを伸ばしてもいけます。そんな気
持ちでいれば、いくつになっても、
楽しいことが見つかるはずですよ。

人生を開く扉



玄関のドアの外側が汚れていませんか
洗剤を使って
ゴシゴシ洗いましょ
う
ピカピカにすると
見た目が明るくなって
気持ちもスツキリします
うれしい知らせも
やって来るでしょう

そして、「使わない文房具が多い」。たくさん筆記具がペン入れに入っていないませんか？ 今必要なものだけを残し、ほかはしましましょう。必要なものがすぐ手に取れるだけで、仕事に集中できます。最後に、「パソコンのデスクトップがごちゃごちゃ」。フォルダがいっぱいでは、頭の中も整理できないはず。見たい書類にアクセスするのも時間がかってしまいます。



ほのぼのの開運術

＜ワークスペースでNGなこと＞

リモートワーク化が進み、自宅のワークスペースで仕事をしているという人も多くなっています。仕事運を下げないために避けたことを紹介しましょう。

まず、「ゴミ箱があふれている」。ゴミはマイナスの気を持ち、あふれたままだと運気を下げます。1日の仕事が終わったら捨てるなど、こまめにすっきりさせる習慣をつけましょう。次に、「床に書類がある」。床に書類や本などの資料があると、手に取るたびに下を向きまします。すると、気持ちもダウン。運気を下げてしまいます。

★結婚記念日の呼び方★

次は結婚記念日の呼び方です。
結婚して何年目の呼び方なのかわかりますか？

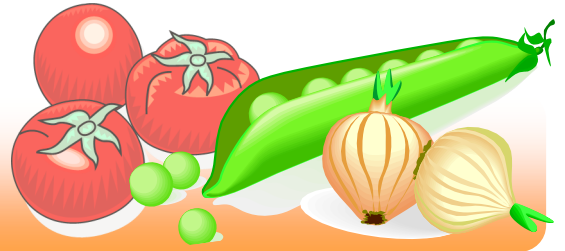
- ① 木婚式 ② 真珠婚式 ③ プラチナ婚式
- ④ 銅婚式 ⑤ 紙婚式

【正解】① 5年目 ② 30年目 ③ 75年目
④ 7年目 ⑤ 1年目

【解説】25年目の「銀婚式」、50年目の「金婚式」は有名ですが、それ以外は聞き慣れない

いう場合も多いでしょう。ほかにも、3年目の「革婚式」、4年目の「花婚式」、6年目の「鉄婚式」、10年目の「錫婚式」、15年目の「水晶婚式」などがあります。

元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜エビと菜の花の香りずし＞

春を感じさせてくれる菜の花は緑黄色野菜の一種で、栄養的にとても優れています。具体的には、ビタミンBやC、カロテンといったビタミン類、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル類が豊富に含まれています。独特のほろ苦さが菜の花の魅力のひとつですが、これはアブラナ科の野菜特有の「イソチオシアネート」という成分によるもの。血液をサラサラにしてくれるほか、ガンを予防する働きがあると言われているものです。食物繊維もたっぷり含まれているので、腸を健やかに保つ働きが期待できます。

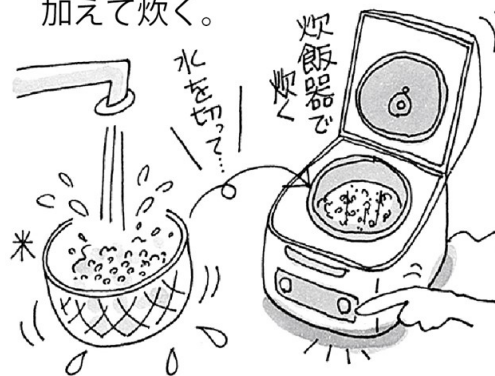
★レシピのポイント

菜の花は30秒くらいと短時間でゆでることで、食感や色、栄養分を損ないません。

材料（5人分）

米：3カップ
エビ：12尾
菜の花：1束
レモン（皮）：1個分
水：3カップ
酒：大さじ2
塩：少々
しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ1
A 酢：1/3カップ
レモン（絞り汁）：大さじ3
砂糖：大さじ2
薄口しょうゆ：小さじ2
塩：小さじ2/3

1 米はといでザルに上げて水を切り、炊飯器に水と一緒に加えて炊く。



2 エビは背ワタを取り、鍋にひたひたの水と酒、塩を加えてゆでたら、殻をむいて食べやすく切る。



3 菜の花はゆでて水気を切り、花の部分は3cm長さ、茎は1cm長さに切る。しょうゆとみりんをまぶす。



4 レモンの皮は白いところを取り、みじん切りにする。



5A で合わせ酢を作り、炊き上がったご飯に加えて混ぜ、すし飯を作る。



6 すし飯にエビ、菜の花を加えてさっくり混ぜ、レモンの皮を散らす。



ちょっと教えて！家づくり

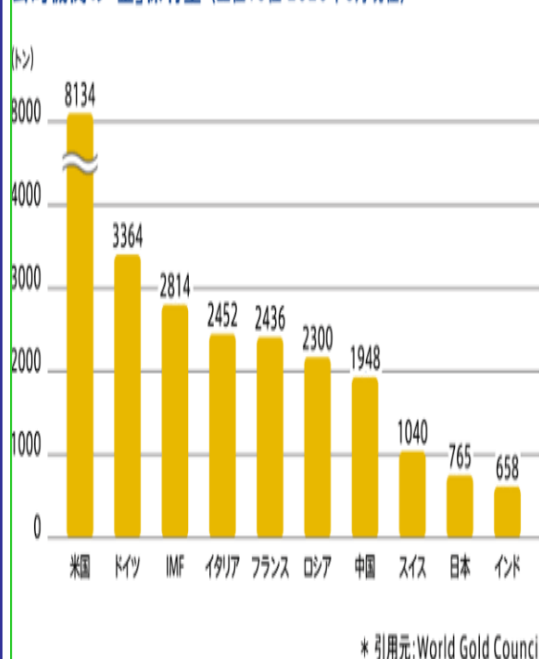
将来のリフォームを考えると、どんな工法で家を建てたらよいでしょう？



大規模なリフォームが必要になれば在来工法や鉄骨造りが対応しやすいでしょう。木造金物工法は比較的小さなリフォームから大きなリフォームまで幅広く対応できると思います。ただ、リフォームによっては柱や梁を補強するなどの配慮が必要になります。在来工法に比べ、規格サイズで組み立てる工法（プレハブ工法、2×4工法など）はリフォームの自由度が低くなりますが、この手の工法を専門とする業者に依頼すれば良いでしょう。家を建てる時、将来のリフォームを考慮することは大切です。しかし、どの工法にもメリット・デメリットがあるので、信頼できる業者に相談しながらトータルバランスで工法を決めることをお勧めします。

ご・あ・い・さ・つ

公的機関の「金」保有量（上位10位 2020年6月現在）



日銀の外貨準備の金「ゴールド81トン増、50年ぶり」
各国中央銀行は、通貨の信用の裏付けとして、金を保有しています。リーマンショック以降、米ドルの発行量が急増していますが、その分金保有を増やす中央銀行が相次いでいます。
1971年のニクソンショック以降、日銀の金保有は50年間ほとんど横ばいでしたが、最近、造幣局の保有する金を移管しました。
市場での買い付けではないため、価格への影響は軽微ですが、欧州では外貨準備の半分程度を金で保有しています。我が国も1兆ドルの半分以上を金に換えれば米国に次ぐ七千トン。せめてその半分で、独仏伊並みの三千トンくらいは持つべきと思います。

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