



# 千代田日記

～ちよだにつき 第164号～

## 主婦のナインシヨ話

「メンタル不調」、感じていませんか？

「仕事だけでなく、遊びにも行きたくくない」「朝、なかなか起きられない」「集中力がすべなくなる」「気分が落ち込む」「体に不調がある」「これらに心あたりがあったら、「メンタル不調」かもしれません。20代以上の女性606人を対象に行った、「メンタル不調」についてのアンケートを見てみましょう。

まず、「メンタル不調を感じていますか？」という質問。「少し感じている」が一番多く41・6%、続いて、「あまり感じていない」26・4%、「非常に感じている」26・2%、「まったく感じていない」5・8%という結果になりました。次に、「どのような症状がありますか？」という質問です。複数回答で1位から順に、「不安を覚える」55・2%、「すぐぐっすり眠る」49・6%、「気分がうつうつとする」47・7%、「孤独を感じる」23・4%、「不眠」23・1%、「ちよつとしたことで涙が出る」17・3%などの意見が出ました。半数以上の人が、不安を感じているようです。

では、「メンタル不調を回復させるために、工夫していることは？」という質問を見てみましょう。複数回答で、「湯船につかる」39・1%、「趣味の時間を持つ」38・6%、「運動をする」28・9%、「深呼吸をする」28・7%、「休日には仕事をしない」25・7%、「考えを書き出して頭を整理する」15・5%となっています。

精神科医の坂本里江子さんによると、とくにメンタル不調が多いのは40代の女性だとか。仕事では重い責任を持たされ、家庭では家事や育児、介護などいくつかの役割をしなければならぬケースが多い年代。体の面でも、女性ホルモンが乱れ、心が不安定になりやすいのです。

対処法は100%を目指さないこと。できることは限られる「と、いい意味で手放すことが大切です。また、ストレスがどのような症状として現れるかを知っておくことも重要ですよ。



# 算し足しの暮らしの「麩おやつ」

麩はグルテンから作られた食材で、良質なタンパク質を豊富に含むほか、脂質が少ないため、低カロリーなのが特徴です。また、糖質が少ないので、食物繊維やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。腸内環境を整え、貧血やイライラ対策として

## 暮らしの足し

もびったりの食材といえます。しかも、オーソドックスな筒状の麩をはじめ、穴が空いた車麩、色のついたかわいらしい手毬麩など、種類が豊富なのも魅力です。乾物なので長期保存でき、価格が比較的リーズナブルなのもうれしい点です。

麩といえば汁物や鍋に入れるのが定番ですが、おやつにするのもおすすめです。「麩レンチトースト」は、溶き卵と牛乳、ハチミツを合わせた液

を、筒状の麩に染み込ませて、バターを溶かしたフライパンで焼いたスイーツ。外側はカリッと、中はトロリとした食感です。

「ポツ麩コーン」は、手毬麩を水で戻したあと、フライパンに油を入れて揚げ焼きにし、バターと塩をからめたスナック。食べはじめると止まらなくなるおいしさです。

「麩ドーナツ」もおすすりめです。豆乳と砂糖を混ぜたものに車麩を浸してから薄力粉をつけ、揚げ油で揚げ焼きにします。仕上げにシナモンパウダーを振れば、本格的なドーナツのでき上がりです。



## 見る側ではなく、やる側に回る

——古今亭菊千代

古今亭菊千代さんは、1956年生まれの67歳。男性社会である落語の世界で、女性の真打として現役で活躍しています。

二代目古今亭圓菊氏のもとに通って、弟子入りを頼み込む日々。そして、ようやく弟子入りでき、努力の末、36歳で真打になります。

菊千代さんが落語に興味を持ったのは、大学の落語研究会に入ったのがきっかけでした。それから落語の楽しさをどんどん知り、「絶対に断家になる!」と決意したそうです。大学卒業後、いったんは企業に就職しますが、断家になる夢が諦められませんか。転機が訪れたのは、27歳のとき。結婚式を挙げたものの、籍を入れる前にその男性と別れることに。そのとき、自分の人生を立ち止まって考え、何としても落語の世界に入ろうと思ったそうです。

さて、菊千代さんのモットーは「見る側ではなく、やる側に回る」。数年前にドラムをはじめたという菊千代さん。仲間が楽器を楽しんでいるのを見て、自分も挑戦したのだそうです。「見ているだけじゃつまらない」と。

どんなことでも、やってみなければわかりません。それに、挑戦することに年齢は関係ありません。いつからでもはじめられるのです。

## なごみひとさじ

菊千代さんはすぐに行



# 人生を開く扉



コミュニケーションのコツは  
4つあります  
相手への視線と  
自分が話すときの手の動き  
どんなときでもよい姿勢  
そして  
満面の笑顔でいることです

風は金運を左右する時間。ランチのあとは口紅を塗り直すことで、金運や仕事運がアップ。午後は東を向いて仕事をすると、さくさく進みます。夜は自分が居心地よく感じる場所で運気をチャージ。心と体をのんびり開放することで、休憩モードになれます。そして、その日あった嫌なことはトイレで消去。ブルーな気持ちはトイレの水と一緒に流してしましましょう。気持ちを整理することで、いい運が入ってきます。

## ほのぼのの開運術

### <琉球風水で運氣アップ>

琉球風水は土地や自然環境に基づいた占いで、暮らしに寄り添い、柔軟性が高いのが特徴です。具体的な開運ポイントを朝昼夜に分けて紹介しましょう。

朝は起きたらすぐにうがいをし、口の中にたまった悪い気を追い払います。コーヒーやココアなど、黒

い飲み物を飲むこともポイントで、不運から身を守ってくれます。そして、朝に一日の予定を確認し、目標を立てることで運氣がアップします。

ランチのあとは口紅を塗り直すことで、金運や仕事運がアップ。午後は東を向いて仕事をすると、さくさく進みます。

夜は自分が居心地よく感じる場所で運気をチャージ。心と体をのんびり開放することで、休憩モードになれます。そして、その日あった嫌なことはトイレで消去。ブルーな気持ちはトイレの水と一緒に流してしましましょう。気持ちを整理することで、いい運が入ってきます。



## ★冬に関連する難読漢字★

冬の風物詩を集めました。何と読むかわかりますか？

- |       |     |       |      |       |
|-------|-----|-------|------|-------|
| ① 懐炉  | ② 嗽 | ③ 雪達磨 | ④ 鯀  | ⑤ 炬燵  |
| ⑥ 湯湯婆 | ⑦ 霰 | ⑧ 楚蟹  | ⑨ 氷柱 | ⑩ 鞞   |
| ⑪ 橇   | ⑫ 芹 | ⑬ 公魚  | ⑭ 風巻 | ⑮ 虎落笛 |

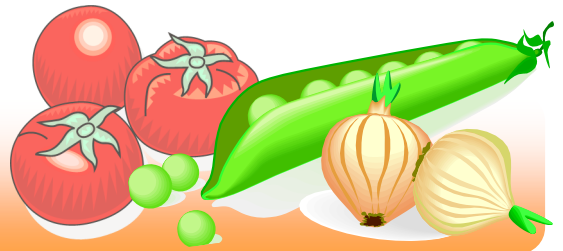
【正解】①かいろ ②うがい ③ゆきだるま りぶえ

④ひらめ ⑤こたつ ⑥ゆたんぼ ⑦みぞれ  
⑧すわいがに ⑨つらら ⑩あかぎれ ⑪そり ⑫せり ⑬わかさぎ ⑭しまき ⑮もが

【解説】⑮の虎落笛は北風が垣根などに吹きつけて鳴る音。笛のように聞こえることから、そう呼ばれています。虎落は竹を組んだ垣根。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 2月の元気レシピ〈ブロッコリーの卵炒め〉

緑黄色野菜の代表であるブロッコリーは、栄養的に優れています。まず、余分なナトリウムや水分を排泄してくれるカリウムがたっぷり含まれています。血圧を下げたり、むくみを解消したりするのにぴったりでしょう。また、免疫力を高めるビタミンCが豊富で、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。体内でビタミンAに変換されるβカロテンを多く含む点も見逃せません。βカロテンは皮膚や粘膜を健やかにするほか、目を健康にしてくれます。ほかに、抗酸化作用のあるスルフォラファンも多く含んでいます。

### ★レシピのポイント

ブロッコリーは収穫後も成長を続けるため、購入したら早めに調理しましょう。

### 材料（2人分）

ブロッコリー（小）：1株  
卵：1個  
ごま油：大さじ1  
塩：少々  
片栗粉（水溶き）：適量  
A 酒：大さじ1  
しょうゆ：大さじ1  
みりん：大さじ1  
塩：少々  
水：1/2カップ

1 ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。卵は溶く。



2 フライパンにごま油を熱してブロッコリーを炒め、塩をふる。



3 溶き卵を流し入れ、大きく混ぜながらふんわり炒めて盛りつける。



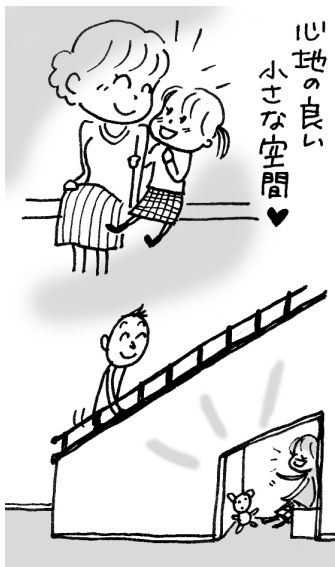
4 鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて3にかける。



# ちょっと教えて！家づくり



## 家の中に小さな空間を作ってみる



心地の良い  
小さな空間

これから家を作る場合、家の中に秘密基地のような「小さな空間」を作っておけるのはいかがでしょうか？

そう聞いただけで、子どもよりワクワクしてしまう大人がいるかもしれませんね。階段の下などに、小さなくぼみのような空間を残しておくのです。子ども達がちょっとした内緒の遊びをすることができ、勉強や習い事、お友達関係などで心が疲れている時には、小さな空間が、お母さんに抱っこされるような安心感を与えてくれます。親子で入れれば、いつもと違う打ち明け話などもできるかもしれませんね。個室とは違うので、ドアは必要ありません。せいぜい布のカーテンを設け、中に電気スタンドなどを置くだけでじゅうぶん。最近では、こういった「子ども達の居場所作り」が学校で増えており、グループ学習や、心のケアに役だっているそうですよ。

## ご・あ・い・さ・つ

### 新NISAスタート

2024年1月より新NISAがスタートしております。NISAは証券投資による資産運用が前提となるため、これまでの資産形成に消極的だった方の多くは、どのようにすればいいのか？と思われる方も多いように感じます。

簡単に変更点をおさらいすると、現行のNISAからの主な変更点は3点あります。1つ目は「つみたて投資枠」と「成長投資枠」が併用可能になります。2つ目は年間投資枠が最大360万円に拡充され、生涯の投資枠として1800万円まで非課税で運用できるようになりました。3つ目は、非課税での保有期間が無期限になりました。

人生100年時代の老後資金の蓄えや、インフレによる物価上昇に備えることにこれからも頭を悩ませることになりそうです。様々な問題に備えて運用を検討していくことはこれから増えていくでしょう。

ゴールドリンクのアドバイザーは、様々な視点から資産運用の相談にのることができ、気になることがありましたらお気軽にご相談してみてください。



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