



千代田日記

～ちよだにつき 第166号～

主婦のナインツヨ話

掃除機をかける頻度はどのくらい？ 道具は何を使っています？

1227人を対象に行った、「掃除機」についてのアンケートがあります。まず、「掃除機をかける頻度は？」という質問から。一番多かったのが「毎日」で30・3%。続いて、「2～3日に1回」28・4%、「6～7日に1回」16・1%、「1週間に1回未満」15・2%、「4～5日に1回」10・1%となりました。

約3割の人が毎日かけていると答えていて、日々の習慣となっていることがわかります。毎日かける理由としては、「髪の毛やほこりが気になる」「子どもが食べこぼしたり散らかしたりする」「ペットの抜け毛がある」「部屋がきれいだと気持ちがいい」などが挙がっています。次に、床掃除に使う道具について。「床掃除をする際、一番使用する掃除道具は？」という質問です。1位がキャニスター掃除機で43・0%、2位がスティック掃除機（コードレス）34・8%、3位フロリングワイパー9・3%となっています。4位以下はお掃除ロボット3・9%、ハンディクリーナー2・4%、粘

着カーペットクリーナー1・9%、ほうき1・5%、雑巾1・1%、モップ1・1%、その他1・1%という結果になりました。掃除機とワイパーを組み合わせる使用などの意見も多く挙がっています。

さて、掃除機のかき方をおさらいしましょう。まず、床のものを片づける作業から。ものがあちこちにあると効率が悪く、かけ残しもしがちです。コード類もまとめておくことベターです。次に、高いところからはじめ、ほこりは上から下に落ちます。掃除機をかける前に家具などのほこりを落としましょう。階段や棚などに掃除機をかける場合も同様で、上から下へと行います。そして、奥から手前へとかける。部屋の入り口から掃除機をかけるのではなく奥からスタートし、手前へと移ります。掃除機は床に押しつけるのではなく、軽く滑らせるようにゆっくり動かすのもコツです。



算「朝のタンパク質」

体内時計研究の第一人者である柴田重信さんは、朝にタンパク質を摂ることがとても重要だと言います。まず、体内時計を正常に働かせるためには、朝食を食べることがポイントです。そもそも人間の体内時計は24時間よりも長いリズムを刻んでいて、ズレを修正する必要があるります。ズレを修正させる働きをするのが朝食です。逆に言えば、朝食を食べないと、体内時計がズレたまま。集中力が低下したり、眠くなったりするだけでなく、いろいろな不調を起すこともあります。

暮らしの足し

朝食でまず必要なのは、「ご飯やパンなどの主食。糖質を摂るとインスリンが分泌され、体内時計をリセットします。そして、もうひとつ大切なのがタンパク質です。筋力を維持す

ることは体にとって重要ですが、筋肉を大きくする物質が活発に働くのは日中です。その時間帯に筋肉の材料を届けることで、筋力がアップします。つまり、朝、タンパク質を摂ることが必須というわけです。

また、タンパク質を朝食に摂ること、太りにくくなることがわかっています。具体的には、朝、タンパク質を摂ると「食事誘発性熱産生(DIT)」という放熱が起り、エネルギーが消費されるのです。和食なら魚の塩焼きと納豆、洋食なら目玉焼きとヨーグルトなど、数種類のタンパク質を摂るのがポイントです。



欲には限りがない

— 養老孟司

解剖学者の養老孟司さんは、1937年生まれの86歳。東京大学名誉教授で、ベストセラー『バカの壁』の著者としても知られています。

今も毎日忙しくしているという養老さんは、「やることは毎日山のようにある」と言います。朝目覚めると、まず、その日すべきことを頭の中で整理し、段ごりを考えるそうです。虫の標本を作ったり、疲れたら散歩したり。虫のおもしろさは言葉にできないほどだそうです。虫を採集し

たくてたまらないそうです。養老さんは言います。「いくつになっても、欲には限りがない」と。

養老さんの虫好きは子どものころから。80代でも続けていられるのは幸せだと言います。ただ、最

近では虫が急激に少なくなっているそうです。ドイツのある調査によると、この27年間で翔性昆虫の76%が消失したことが明らかになりました。「書虫」として虫を毛嫌いする風潮がありますが、虫が減るとそれを食べる動物が減ります。このまま進んでいくと、地球は生き物が住めない場所になるのではと、養老さんは心配しています。

さて、養老さんといえば、愛猫の「まる」が有名です。3年前に「亡くなりましてが、」僕のものさし」だったとか。猫のようにその瞬間瞬間を生きたいと、養老さんは言います。

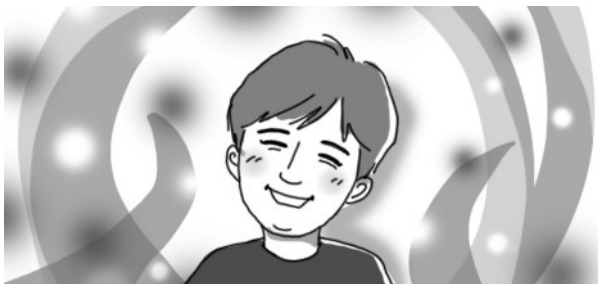


人生を開く扉



朝起きたら
感謝したい人の顔を
思い浮かべてみましょう
じんわりと力が湧いてきて
元気になります
さあ、今日も一日
がんばりましょう

人の気を味方につけるためには、いつも笑顔で機嫌よくいること。だれにでも公平にあいさつする、声をかけることで、その人のまわりによい気が集まってくる。そして、自然と人も集まってくるのです。一方、人の悪口を言ったり愚痴をこぼしたりなど、ネガティブな発言をしていると、まわりからもネガティブな感情が返ってきて、運氣が下がっていきます。



たとえば、プロ野球選手の大谷翔平選手は運を引き寄せるために、応援される人間になることを目標としてきました。人に好かれることで自信が湧き、自信を持って行動することで運氣が上昇していくというわけです。

ほのぼのの開運術

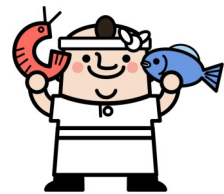
<人の気を味方につける>

脚本家で占い師の中園三ホさんによると、運がいい人には特徴があり、それは、「人の気を味方につけている」ことだとか。具体的には、まわりの人に好かれ、愛され、応援されることを指し、それにより、持っている運がアップしていくというわけです。

★魚へんの難読漢字★

次の魚へんの漢字は、何と読むかわかりますか？

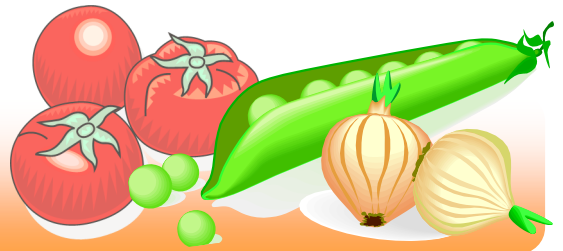
- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ① 鱒 | ② 鱧 | ③ 鯰 | ④ 鰻 |
| ⑤ 鯛 | ⑥ 鮭 | ⑦ 鰻 | ⑧ 鱈 |
| ⑨ 鱈 | ⑩ 鮓 | ⑪ 鮓 | ⑫ 鱈 |



【正解】①ます ②はも ③なます ④かわはぎ ⑤あさり ⑥むつ ⑦さより ⑧あじ ⑨たら ⑩わかさぎ ⑪めばる ⑫すすき

【解説】すし屋の湯呑でおなじみの、魚へんの漢字。正式な漢字のほか、あて字が使われることが多くあります。覚えておきましょう。

元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ〈そら豆のガリバタしょうゆ炒め〉

そら豆は栄養的に優れています。疲労回復効果が期待できるビタミンB1を豊富に含むほか、アンチエイジングやヘモグロビンの合成を助けるビタミンCがたっぷり含まれています。また、血管を若々しく保つビタミンB2、血液中のコレステロール値を正常に保つレシチンが豊富な点も見逃せません。さらに、むくみの予防や改善に役立つカリウムのほか、食物繊維やタンパク質もしっかり含んでいます。「そら豆がおいしいのは3日だけ」と言われるほど鮮度が落ちるのが早いので、購入後は早めに食べましょう。

★レシピのポイント

ゆでてそのまま食べるのが一般的ですが、ニンニクを効かせて洋風に仕上げます。

材料（2人分）

そら豆（さやつき）：10本
ベーコン（スライス）：1枚
ニンニク：1かけ
塩：少々
赤唐辛子（輪切り）：1/3本
エキストラバージン
オリーブ油：大さじ1
バター：10g
しょうゆ：小さじ1
粗びき黒こしょう：少々

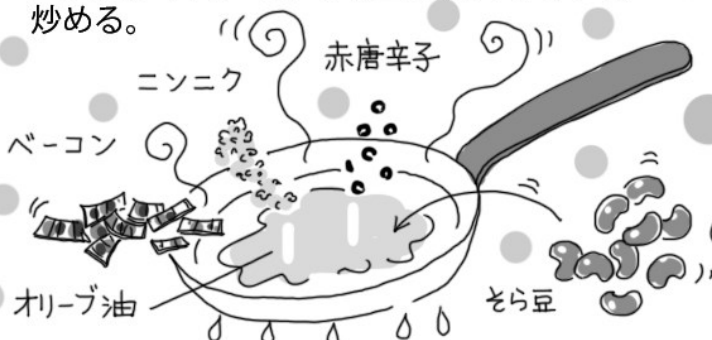
1 そら豆はさやからとり出し、ベーコンは5mm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。



2 熱湯に塩を加え、そら豆を入れて2分ほどゆでる。ざるに上げて湯を切り、粗熱がとれたら薄皮をむく。



3 フライパンにベーコン、ニンニク、赤唐辛子、オリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、そら豆を加えてさっと炒める。



4 バター、しょうゆを加えて全体をからめ、黒こしょうをふる。

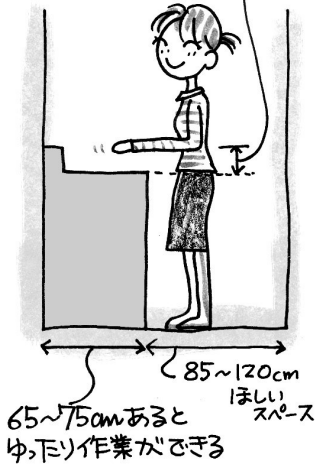


ちょっと教えて！家づくり



キッチンカウンターの高さはどのように考えればよいでしょうか？

ひじ下の高さから
-10～15cmくらいが目安



キッチンの作業では、カウンターの高さがとても大切になってきます。適正な寸法でない場合、作業がしにくいだけでなく腰痛、肩こりなど身体への深刻な悪影響を及ぼす原因にもなってしまうます。一般的には、「使用する人の身長×2+5センチ」がワークトップの高さと言われています。身長170センチの人なら、高さは85センチということになりますね。ただ、同じぐらいの身長でも手や足の長さが違うこともあります。もう一つの求め方は、ひじ下の高さを計り、その高さから10～15センチを引くという方法です。もしカウンターの高さが高いという場合は、底の厚いスリッパを履くという方法もあります。2センチでも違うとかなり楽になるはずですよ。ちなみに奥行は65～70センチあるとゆとり作業ができると言われています。

ご・あ・い・さ・つ

第15期経営計画発表会

2024年3月16日に第15期経営計画発表会を開催しました。

今回の経営計画発表会は、コロナ禍以降5年ぶりに全社員が集まり、前期の振り返りや来期の方針の発表、目標発表が行われました。全社員が来期では気持ち新たに一層の活躍が期待できる内容となり、とても有意義なものとなりました。

また、年間優秀社員など、優秀な成績を収めた社員の表彰では5名もの社員が表彰されました。代表からは、来期は全員の表彰を期待すると激励を受けて意欲を燃やしました。

来期の新たなスタートを切るとともに、支店同士の垣根を超えた交流が出来、今後の支店間のコミュニケーションの活性に繋がる良い機会となりました。

支店も社員数も増え、より一層お客様に満足していただけるよう日々精進して参りますので、今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。



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