



千代田日記

～ちよだにつき 第168号～

主婦のナインシヨ話

ダイエットの経験はありますか？

30歳から59歳の男女3000人を対象に行った、「ダイエット」についてのアンケートがあります。まず、「ダイエットの経験がありますか？」という質問から。結果は、「現在している」が21・7%、「過去にやったことがある」が35・3%、「一度もない」が43・0%となりました。

た。経験の有無で見ると、「経験あり」が57%で、「経験なし」が43%と少し上回っています。

次に、「ダイエットの経験がある人に行った」、「ダイエットの成功率はどのくらいですか？」という質問です。「成功率50%」がもっとも多く33・3%。続いて、「成功率75%」24・6%、「成功率25%」18・1%、「成功率0%」14・0%、「成功率100%」9・9%という結果になっています。

ひつ、「田」の生活習慣を教えてください」といふ質問になる。複数回答で一番多かったのが、「体重計に乗って体重を把握」29・0%、「規則正しい食生活」25・7%、「適度な運動」23・

7%、「間食や飲酒をしすぎない」21・7%、「十分な睡眠」20・7%、「意識して体を動かす」19・3%などが意見として挙がりました。やはり規則正しい食生活と適度な運動はダイエットのために行いたい基本といえます。

最後に、「ダイエットを成功させる」は、「続けること」48・3%、「手軽にできること」32・7%、「長い目で見ること」28・3%、「がんばりすぎないこと」27・3%、「苦痛を伴わないこと」25・3%などが回答としてありました。

短期間で体重を減らすのはよくありません。「1カ月に体重の5%以内の減量が理想的」といわれています。無理なく、そして、モチベーションを保ちながらダイエットを行いたいものです。最近では、手軽に使えるダイエット用のアプリがたくさんあります。うまくとり入れましょう。



算し足の暮らしの

「タオルグリップ」で血圧を下げる

血圧が高いと心臓に負担がかかる、心不全につながる可能性があります。また、高血圧の状態では動脈硬化が悪化すると、心臓や脳の動脈がつまり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも。血圧を管理することはとても大切です。普段の生活にとり入れたい方法を紹介します。タオルを握るだけの「タオルグリップ」です。

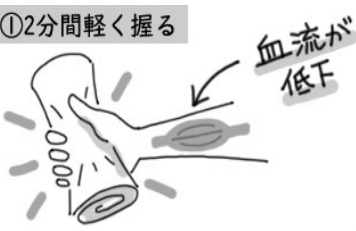
まず、フェイスタオルを4つに折りたたみ、端からくるくと棒状に巻きまわります。このとき、きつく巻かず、緩めに巻くのがポイントです。握ったとき、親指とそれ以外の指がつかないくらいに太さに巻いたら準備完了。あとは、片手で棒状のタオルを持ち、2分間軽く握りましょう。力を入れすぎず、3割程度の力加減で握るのがコツです。

力みすぎると血圧

を上げてしまうので注意します。そのあと、1分間手を緩めます。これを2回繰り返しましょう。片方の手が終わったら、もう一方の手でも同様に（合計4回）。このタオルグリップは毎日行う必要はありません。週3〜4回を目安に行えばOKです。

さて、なぜタオルグリップが血圧を下げるか、そのしくみを紹介しましょう。タオルを握ることで腕の筋肉が緩んで血管が圧迫され、血管の中の血流が低下します。また、緩めることで筋肉も緩んで血流がもとに戻ります。このとき、血管内で一酸化窒素が分泌され、血管が広がって血圧が下がるのです。

①2分間軽く握る



②1分間手を緩める



朝のルーティーンで頭と体をシャキッとさせる

— 木野花

女優で演出家の木野花さんは1948年生まれ、76歳。テレビや映画などで拝見する姿は70代とは思えないほど。実際、「なんでそんなに元気なんですか!」と、まわりから言われることが多いそうです。

そんな木野花さんですが、50代後半に変形性股関節症にかかります。歩くたびに脚のつけ根が痛く、痛み止めを飲みながら仕事をしていたのだとか。結局、手術をしてリハビリを頑張り、問題なく歩けるようになりま

す。そんな経験から、自分の体を過信してはいけな

いと気づき、食事や運動など、毎日の生活習慣を見直すようになります。それまではほぼ自炊することがなく、夜遅くまで外でお酒を飲んでいま

たが、料理をするように。毎日運動もするようになったそうです。

木野花さんの朝のルーティーンは、起きたらすぐ15分間のストレッチ。開脚や腕伸ばし、前屈などシンブルなものです。体がほぐれるとともに血行がよくなって、体が軽くなるのだとか。脳にも血がめぐること



で、頭がスッキリします。そのあと、プランクなどの筋トレを行い、最後に、掃除。力を入れてフロアワイパーで床を拭くことで、筋トレ効果も期待できます。こうすることで体も頭もシャキッと、一日一日を元気に過ごすことができます。



人生を開く扉



大きなトラブルが

起きたときは

思いつく原因を

箇条書きにしてみました

原因が明確になり

冷静な判断が

できるようになります

そして、できることから

ひとつずつ

解決していきましょう

ほのぼのの開運術

<近くにいると運気が下がる人>

近くにいるだけで運気が下がる人の特徴を紹介しましょう。まず、「どうせうまくいかない」が口癖の人。物事をネガティブにしかとらえられず、言葉も行動も否定的な人は、近くにいるだけでまわりの運気を下げます。とくに失敗を経験すると傷つきたくなくて、「どうせダメ」と否定的に考えがちになりますが、注意したいものです。前向きに考えましょう。

次に、いつも他人と比較している人。何かにつけ、自分と他人をくらべている人はいませんか？「彼にくらべて自分は仕事ができない」「あの人にくらべて、自分は恵まれていない」など、自分に対してネガティブな判断をしてしまう人には要注意です。

そして、我慢しすぎて、爆発する人。我慢しすぎると、物事に対して過剰に敏感になります。小さなことにイライラしたり気にしたり、引っかかりがちになります。結局、容易に爆発してしまうのです。そんな人のそばにいると、運が伝染してしまいます。



★「六」を含む四字熟語★

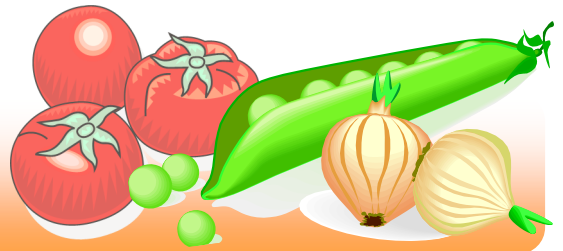
次の四字熟語の口に漢数字1字を入れて完成させましょう。カッコ内は意味です。

- ①□六時中（一日中）
- ②□面六臂（ひとりでも何人分もの動きをする）
- ③六□耳順（60歳になると、ほかの考えも素直に受け入れられる）
- ④□六勝負（運任せの行動）
- ⑤六言□蔽（学問に精進すると6つの徳が備わるが、怠けると6つの弊害がある）
- ⑥六莖□菊（時期が遅れて、もう役に立たない）

.....

【正解】①四 ②八 ③十 ④一 ⑤六 ⑥十

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜カツオの生春巻き＞

カツオはタンパク質を豊富に含み、カロリーが低いため、とくに体重が気になる人におすすめの食材。筋肉を補修するアミノ酸を多く含むことから、運動をして筋力アップしたいときにもぴったりです。また、ビタミンB6をたくさん含むことでも知られています。ビタミンB6は細胞を修復し、肌を整えてくれる作用があります。肌のくすみが気になるときに、ぜひ試してみてください。貧血予防に働く鉄分が豊富な点も見逃せません。カツオを食べることで、魚に含まれる脂肪酸のDHA、EPAも摂取できます。

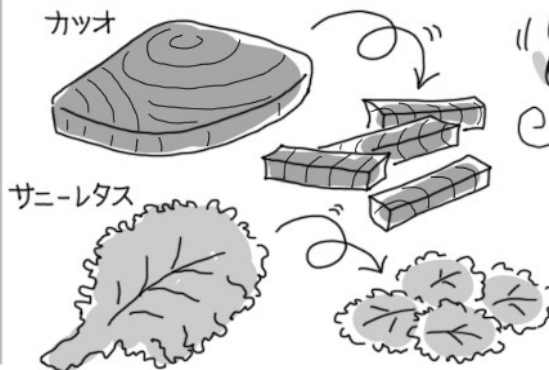
★レシピのポイント

カツオは熱湯でさっとゆでる程度にすることで、かたくなりません。

材料（3人分）

カツオ（切り身）：80g
サニーレタス：3枚
モヤシ：100g
青ジソ：6枚
生春巻きの皮：6枚
酢：適量
A 豆板醤：小さじ1
しょうゆ：大さじ1
砂糖：小さじ1
おろしニンニク：少々

1 カツオは1～1.5cm角の棒状に切り、サニーレタスは1枚を4つにちぎる。



2 熱湯でモヤシを1分ゆで、ざるに上げる。



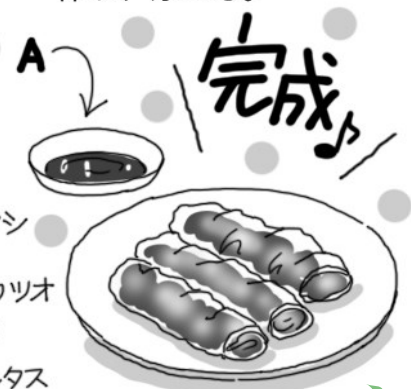
3 同じ湯に酢を加え、カツオを入れて1分ほどゆで、ざるに上げる。



4 生春巻きの皮1枚を水にくぐらせてまな板におき、手前にサニーレタス2枚を重ね、青ジソ、モヤシ、カツオの順にのせる。両側をたたみ、手前からきっちり巻く。同様に6本作る。



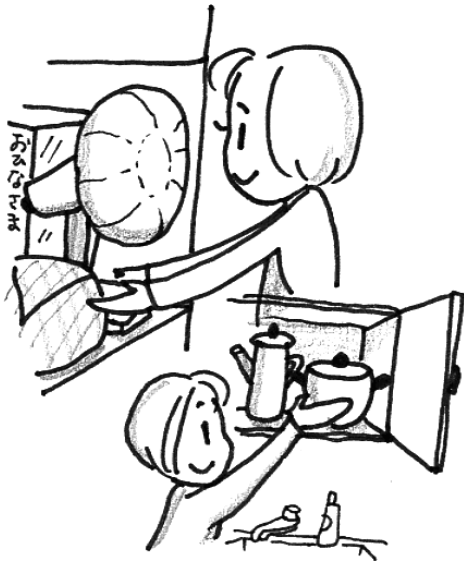
5 Aを混ぜ合わせてたれを作り、添える。



ちょっと教えて! 家づくり



収納スペースを作るポイント



収納の方法には、「分散収納」と「集中収納」の二つがあります。

分散収納とは、日常生活で何度も使う物を「使う場所にしまう」ことです。例えば、食品や調理器具はキッチンに、傘や靴磨き道具は玄関に、園芸用品などは外部収納に、といった具合です。

集中収納とは、年に一度しか使わない物やめったに使わない物を「一カ所にまとめて収納する」ことです。納戸や屋根裏などにしまう方法で、階段や壁面を利用した収納もいいアイデアです。

この二つを上手に使い分けるように、収納場所を作りましょう。

ご・あ・い・さ・つ

どうなるプラチナ?!

色鮮やかな紫陽花の花とともに梅雨の時期がやってきました。

雨が降る日も多くなり、じめじめする気が続く6月ですが、さわやかな夏の季節がもう少しでやってきます!



さて、金が歴史的高値を更新していることはテレビや新聞などで多く特集されております。そんな中、白金(プラチナ)も高騰し、高値更新しております。

どうして白金が高騰しているかというと、白金の需要は、特に自動車産業における排ガス浄化触媒への使用から大きな影響を受けています。

環境問題による排ガス規制の強化により、白金の需要は増加傾向にあります。

さらに、燃料電池技術や水素エネルギーなど、新しい技術分野での白金の使用が始まっており、経済的不安定性やインフレへの懸念が高まる中、投資目的の需要も高まっており、長期的な需要の増加が見込まれています。

弊社でも金と共に白金をご購入されるお客様が年々増えております。ぜひ、ご検討ください。

-----*-----*-----*-----*-----*

弊社では、お客様の声を大募集しております。お声をお寄せいただいたお客様には、感謝の気持ちを込めて、ささやかではありますが、お礼をお送りさせていただきます。

お問い合わせお待ちしております。



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