



# 千代田日記

～ちよだにつき 第169号～

## 主婦のナインツ話

### 睡眠時間はどのくらい？ 寝る前にスマホを見ますか？

20歳以上の男女1632人を対象に行った、「睡眠」についてのアンケートがあります。まず、「平日の睡眠時間はどれくらいですか？」という質問から。「6時間以上7時間未満」が35・4%、「7時間以上8時間未満」29・4%、「5時間以上6時間未満」15・0%、「8時間以上9時間未満」14・2%と続きました。一方、休日で見てもっと一番多かったのが「7時間以上8時間未満」30・8%、「8時間以上9時間未満」26・6%、「6時間以上7時間未満」17・9%、「9時間以上」14・5%となり、平日よりも睡眠時間が多くなっています。

次に、「毎日の睡眠で休養が十分にとれていますか？」という質問です。「まあまあとれている」が半数以上あって55・3%、続いて、「あまりとれていない」26・1%、「十分とれていない」15・2%、「まったくとれていない」2・1%という結果になりました。

「毎日」という問いになると、「毎日使用する」が圧倒的に多く、85・0%、「使用しない」8・2%、「たまに使用する」5・1%となっています。使用する電子機器で多かったのがスマートフォンで78・1%。続いて、タブレット端末2・1%、ゲーム機0・7%という結果になりました。就寝何分前まで使っているかを尋ねると、「寝る直前まで使用」が71・8%とかなり多いことがわかります。

寝る前にスマートフォンを見るとよくないというのはよく知られています。画面から出るブルーライトが脳や目に影響を与えぬから。とくに、夜にブルーライトを浴びると体内時計が乱れ、睡眠と覚醒のリズムが乱れます。その結果、夜眠れなくなったり、朝、なかなか目が覚めなかったりするのです。寝る1時間前には使用をやめるようにしたいものです。



# 算

## 冷蔵庫に常備したい「ベース菜」

「スーパー主婦」こと、料理

家の足立洋子さんがすすめて  
いるのが、「ベース菜」。最  
低限の味つけをした、おかす  
の素で、いろいろな料理に活用  
します。そもそも、ひじきの

# 暮らしの足

煮物や切り干し大根、かぼ  
ちの煮物といった常備菜  
は、毎日食べると飽きてしま  
いがちです。とくに単身世帯

や夫婦2人など家族が少ない場合  
は、毎回食卓に登場ということにな  
りがち。そこでおすすめなのがベ  
ース菜というわけです。

たとえば、「ひじきのもと」。ひじき  
を水でもどしてサラダ油と酢、しょ  
うゆ、塩、こしょうのドレッシングに  
漬けます。そのままカツオ節をかけ

を切って塩をふったもの。食べるこ  
きにマヨネーズや梅干し、シヨウガ、

ごま油など、その日の気分で味つけ  
すればOK。同様に、「ひと塩キユウ  
リ」も汎用性の高いベース菜です。

そして、足立さんが50年以上作り  
続けているのが、「玉ネギのドレッシ  
ング漬け」。冷蔵庫に必ず常備してい  
るそう。薄切りにした玉ネギを

味つけしたもので、食べるときは、ポ  
テトサラダに加えたり、ちくわやカ  
ツオ節と一緒にあえたり、アイデア

次第。マヨネーズを加えてパンにの  
せ、チーズをかけてトーストにして  
も、おいしい一品になります。

### 玉ネギのドレッシング漬け

- ①玉ネギ1個を薄切りにして水にさらし水気を絞る
- ②酢大さじ1と2分の1、サラダ油4分の1カップ、塩小さじ1と2分の1、こしょう少々を入れて混ぜ、玉ネギも加えて混ぜ合わせる
- ③保存容器に入れて冷蔵庫で保存

## トライ&エラーを恐れずに つねに進化し続ける自分でいたい

— 君島十和子

君島十和子さんは1966年生  
まれの58歳。モデルや女優として

活躍していましたが、結婚をきっか  
けに芸能界を引退。今は美容家、実  
業家として脚光を浴びています。

60歳近くになっても美しさが衰  
えない君島さん。ユーチューブでも  
メイクしていない素肌を見せてい

ます。君島さんによると、  
肌をきれいに保つにはい  
くつかのポイントがある  
そうです。

まず、洗顔は汚れをこ  
すり落とすのではなく、  
吸い出すようにする。泡

立てた洗顔フォームを肌  
にのせ、汚れを泡に移す  
ようにします。そして、30

回くらい、徹底的にゆす  
ぎます。その後、化粧水  
をたっぷりつけます。手

のひらでなじませなが

ら、2〜3回、重ねて塗るのがバ  
ターです。

そして、「感性を鈍らせないこと  
が、見た目も心も老けない秘訣」と、  
君島さん。老化というのは感性が鈍

ること。感性を新鮮に保つことで、  
いつまでも若々しくいられるとい  
うわけです。そのためにも君島さんが

心がけているのが、トライ&エラー  
を繰り返すこと。年齢を重ねると、  
変化することに臆病になります。で

も、失敗しても新しい経験を重ねる  
ことは大切です。興味があることは  
どんどん挑戦する。それが、心を老

けさせないというコツです。



# 人生を開く扉



どんな人でも  
つき合ってみると  
前よりも好感が持てるもの  
大切なのは偏見を捨てて  
自分から心を開いて  
つき合いをはじめて  
みることです

と拭き、ブラシで便器の中をこすります。洗剤を使う必要はありません。バスルームは最後に使った人が浴槽の湯を抜いて、スポンジで全体をこすります。洗面所の水はねはマイクロファイバークロスで拭きとり、洗面台にはハンドソープ以外置かれていない状態にします。

キッチンに洗い物を残すのは厳禁で、運氣がダウンします。食器や調理道具は洗って乾かし、所定の位置にしましましょう。次の朝、気分よく、朝ごはんを作ることができます。

最後に、玄関掃除。玄関は幸運の入り口です。靴は靴箱にしまっ外に出ていないようにし、土間は水拭きします。

## ほのぼの 開運術

### <夜の掃除で開運>

風水では掃除で開運できるとされています。とくに夜、寝る前に掃除をするこ  
とでさらなる開運に。これ  
は眠っている間によい気を  
吸収することができるから。とく  
に夜に掃除をしたいのが、  
水まわりと玄関です。

まず、トイレは使い捨て  
シートで便器から床をさっ



## ★正しい日本語3択クイズ★

次の設問に対する答えを、3つのうちから選びましょう。

① 失敗を挽回したいときに使う正しい日本語は？

A 汚名挽回 B 名誉挽回 C 失敗挽回

② 「初老」の正しい年齢は？

A 40歳 B 60歳 C 80歳

③ 「失笑」の正しい意味は？

A 呆れて笑う B 思わず笑う C 冷たく笑う

.....  
【正解】① B ② A ③ B

# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ〈アジのムニエル トマトソース〉

一年中スーパーで見かけるアジですが、旬は5～7月。脂がのっておいしくなります。アジはタンパク質やカルシウム、カリウムをバランスよく含み、何より低カロリー。オメガ脂肪酸のDHAやEPAを多く含み、脳をイキイキさせる、血液をサラサラにするなどの効果が期待できます。カルシウムが豊富なのも特徴で、骨粗しょう症の予防にぴったり。高血圧やむくみを改善させるカリウムもたっぷり含まれています。アジを選ぶときは20cm前後で肉づきがよいものを。目の色が黒く澄んでいるものが新鮮です。

### ★レシピのポイント

アジをまるごとムニエルにした一品。切り身で同様に調理するのもおすすめです。

### 材料（2人分）

アジ 2尾  
塩、こしょう 各少々  
小麦粉 少々  
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1

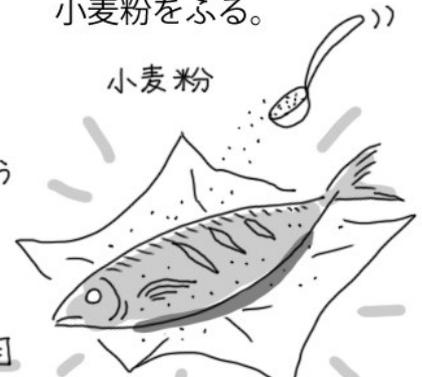
### A

プチトマト 5個  
玉ネギ(すりおろし) 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1・1/3  
こしょう 少々  
パセリ(みじん切り) 少々

1 アジはわたとぜいごをとり、洗って水気を拭き、表面に切り目を数本入れる。塩、こしょうで下味をつけて5分おく。



2 アジの水気をペーパーで拭き、全体に薄く小麦粉をふる。



3 フライパンにオリーブオイルを入れて弱めの中火で熱し、アジを加え、香ばしい焼き色がつくよう7～8分かけて焼く。裏返して3～4分焼いて火を通し、器に盛りつける。



4 Aのプチトマトは粗みじんに切り、ほかの材料と混ぜ合わせてアジにかける。



# ちょっと教えて！家づくり



## 収納スペースを有効活用する準備



一般的に収納スペースの目安は、述べ床面積の10〜20%が必要だと言われています。ただし、どんな場所にどんな形の収納スペースを配置できるかによって収納量が変わってきます。限られた収納スペースを有効活用するには、最初の段階で荷物の量を抑えておくのもひとつでしょう。そのためにまず、不用品を処分しておきたいものです。

「あったら便利かも」と思えば処分しづらいものもありますね。そのときは住宅の建築費を床面積で割り、「捨てるようか迷っているもの」が占めている床面積を金額に換算してみたらどうでしょう。割に合わない判断したら、思い切って処分されることをおすすめします。暮らし始めれば持ち物はどんどん増えるので、必要な荷物の見極めが肝心ですね。

## ご・あ・い・さ・つ

### 止まらぬ電気代高騰

今年もいよいよ暑さが本格化してまいりました。さて、今月のテーマは高騰が続く電気代についてです。

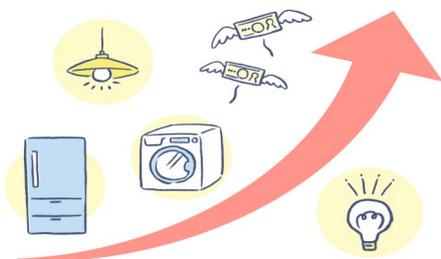
家庭向けの電気料金が今年6月から再び値上がりし、過去最高水準となりました。東京電力エナジーパートナーは、今年5月と6月の電気代を比較したところ、401円上昇したと発表しています。また、7月以降は政府による電気代・ガス代の補助政策も終了しさらなる値上げが懸念されています。

この続く電気代の値上げは、世界的な脱炭素化や外的要因、長引く円安によって海外からの燃料仕入れ価格の上昇など、複数要因によるものです。

苦しい状況が続きますが、電力会社・電気料金プランの見直しや省エネ家電への買い替えで大幅に電気代を節約することが可能ですので、この機会に見直されるのも良いでしょう。

しかし、電気代の値上がりや物価高が今後も続くことを懸念すると、長期的な視点で資産を守ることが必要です。そこで、モノそのものに価値があり、紙幣とは違って全くの無価値になる事のない「金IIゴールド」を保有することで、それが叶います。

暑さ対策も資産防衛も工夫を取り入れ、上手に付き合っていくきましょう。



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