



千代田日記

～ちよだにつき 第170号～

主婦のナインシヨ話

歯磨きは1回何回しますか？ 1回の歯磨き時間は？

10代以上の男女約6000人を対象に

行った、「歯磨き」についてのアンケートがあります。まず、「歯を磨く頻度はどれくらいですか？」という質問から。「1日2回」が49・1%、「1番多く、1日3回以上」32・1%、「毎日ではなくときどき」1・3%、「磨かない」0・1%と続きました。全体の約8割が1日2回以上磨いているようです。

次に、「歯磨きをする時間は何分くらいですか？」という質問です。朝昼夜それぞれに見てみましょう。朝は「1〜3分」が約46%、「3〜5分」約30%の順でした。一方、昼は「磨かない」約40%、「1〜3分」約27%、「3〜5分」約16%となっています。そして、夜は「3〜5分」が一番多く約36%、「1〜3分」約30%、「5分以上」約27%でした。

多くの歯科医師がすすめているのが、1日3回、1回の歯磨きに3分かけること。1本ずつ丁寧に磨くと、それくらいの時間がかかるからです。1日3回、1回3分を意識して歯磨きするのと

しよう。

では、「歯ブラシ以外、どんな口の清掃をしていますか？」という質問です。複数回答で、「デンタルフロスや歯間ブラシ」51・3%、「マウスウォッシュ」39・1%、「舌の清掃」22・5%、「行っていない」16・9%となりました。歯周病を引き起こすプラークは歯と歯の間にたまり、歯ブラシだけでは落とされません。デンタルフロスや歯間ブラシを日々の歯磨きにとり入れるのが正解です。

最後に、「歯ブラシはどれくらいで交換する？」という質問です。一番多かったのが2〜3カ月に1回で49・5%、次に「月1回以上」34・7%、「4〜6カ月に1回」9・8%、「6カ月〜1年に1回」4・5%という結果になりました。歯ブラシを反対側から見ると、毛先がはみ出して見えたら、交換すべきサイン。少なくとも1カ月に1回は交換したいものです。



算「股関節伸ばし」

「自力整体」という言葉を

聞いたことがありますか？

プロの整体師の技を自宅で
行うことで、鍼灸や整体、ヨ
ガをミックスしたものです。実

際、自力整体によって痛みや
凝り、冷え、疲労、不眠、便

秘などが解消できたという
声が多く挙がっています。

『すくすくできる自宅整体』の

著者、矢上眞理恵さんによると、とくに女性で不調が出やすい人は、骨格のゆがみをチェックするのがよいと

か。具体的には、骨盤の高さが左右で

そろっていない、骨盤が前または後ろに傾いているなど。仙骨と腸骨を

つなげる仙腸関節がずれていること

を、骨盤のゆがみといいます。骨盤が

ゆがむとまわりの

血行が悪くなりま

す。その結果、腰痛
や冷え、むくみ、便
秘、更年期障害な
ど、不調が出やす

くなるのです。

矢上さんは、骨盤を調整する「股関節伸ばし」を習慣にすることをすす

めています。週に2〜3回寝る前に行うことで、ゆがみを調節できます。

まず、つま先を外側に向けて両脚を開き、軽くひざを曲げて腰を落とします。両手は足の付け根に置きま

しょう。次に、ひざを曲げたまま重心

を横に移動させ、反対側の脚を伸ば

します。股関節が伸びを感じるまで

広げてほぐしましょう。左右とも数

回繰り返します。最後に体を真ん中

に戻し、両ひざを同時に曲げて股関節を広げ、ゆっくり上下させます。

①つま先を外側に向けて
両脚を開き
軽くひざを曲げて
腰を落とす
両手は
足の付け根に

②ひざを曲げたまま
重心を横に移動させ
反対側の脚を伸ばす
左右とも
数回
繰り返す

③体を真ん中に戻し
両ひざを同時に曲げて
股関節を広げ
ゆっくり上下させる

気に病まないのが一番の薬

— 堀口雅子

堀口雅子さんは1930年生ま

れの94歳。性と健康を考える女性

専門家の会名誉会長で、長野赤十字

病院や虎の門病院などで産婦人科

医として働いてきました。堀口さん

が医師になったのは30代のはじめ。それから産婦人科ひと筋で勤

めました。今は不定期ですが、悩み相談などを行っ

ています。堀口さんが大切にしてく

きたのが、診察中のお

しゃべり。「話すことによ

って人は解放される」と

というのが堀口さんの持

論です。実際、悩みや相談

ごとなど、自分の話を

じっくり聞いてもらえる

のはうれしいこと。堀口

さんは患者の受け皿にな

ろうと、真剣に話を聞き

ます。患者は話すことで気持ち

が整理できるし、医師である堀口さん

は患者の話から病気のアプローチ

方法を探ることができます。堀口さん

は言います。「気に病まないのが

一番の薬」と。たとえば更年期に

じ さ と ひ み ご な



いても、身構えれば身構えるほど、

症状が重く出ると感じるのだからか。

さて、堀口さんは老いを残念なこ

とも思いません。「私はまだできる

」と思いながら過ごすと、堀口さん

90代でも体調がよく、話をする

ことができます。困っている人がい

たら話を聞き、少しでも手助けでき

ればと考えているそうです。

人生を開く扉



夢は叶います
 そのためには
 今日、明日、明後日
 というように
 夢に向かっての
 日々の小さな積み重ね
 しかありません

下など足に関するものは、金運を停滞させます。とくに履いていない靴は要注意。靴は幸運へと導いてくれるアイテムなので、履いていない靴や古くなった靴があると、チャンスを逃してしまいます。さらに、3年以上使っていないインテリアアイテムも気の流れを停滞させるので、捨てるのが無難です。

仕事運アップのために処分したいのが、不要な書類や領収書、レシートなど。書類は仕事運に關係し、ため込むことで運氣をダウンさせます。仕事面でうまくいかないと感じたら、不要な書類が原因かもしれませぬ。必要なものだけ残し、そのほかは処分しましょう。

ほのぼのの開運術

<処分することで開運するもの>

風水では直接肌に触れる下着は運氣の影響を受けやすいので、少なくとも1年使ったら捨てるのがベター。とくに人間關係の運に影響します。捨てるときは、紙で包むか紙袋に入れることで、悪い運と一緒に追い出すことができます。

また、古くなった靴や靴



★ものの数え方★

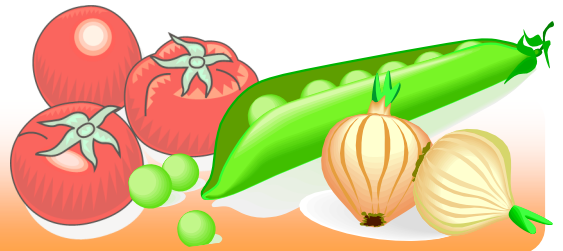
次のものはどのように数えるかわかりますか？

- | | | |
|-------|--------|------|
| ① うさぎ | ② 川 | ③ 保険 |
| ④ ブドウ | ⑤ トンネル | ⑥ 相撲 |
| ⑦ クジラ | ⑧ 人形 | ⑨ 和歌 |
| ⑩ 花びら | ⑪ タンス | ⑫ カニ |

【正解】①羽(わ) ②筋(すじ) ③口(くち) ④房(ふさ) ⑤本(ほん) ⑥番(ばん)
 ⑦頭(とう) ⑧体(たい) ⑨首(しゅ) ⑩片(ひら) ⑪棹(さお) ⑫杯(はい)



元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜冷やし中華風そうめん＞

そうめんは炭水化物がたっぷり入っていて、ご飯などと同様、エネルギー源となります。するっと食べられ、暑い時期の食欲のないときにぴったりでしょう。また、「セレン」と呼ばれるミネラルが含まれることで知られています。セレンはいろいろな病気を引き起こす活性酸素をとり除く働きがあるほか、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。さらに、必須ミネラルのひとつ「モリブデン」が含まれることも見逃せません。モリブデンは糖質や脂質の代謝を促し、貧血予防も期待できます。

★レシピのポイント

そうめん料理はタンパク質やビタミンが不足しがちなので、積極的にプラスします。

材料（2人分）

そうめん 200g
キュウリ 1/2本
ハム 4枚
トマト 1/2個
ゆで卵 1個
白いりごま 少々
マヨネーズ 適宜

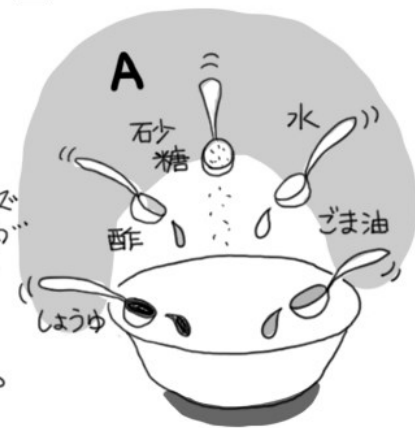
A

しょうゆ 大さじ4
酢 大さじ2・1/2
砂糖 大さじ2・1/2
水 大さじ2・1/2
ごま油 大さじ1・1/2

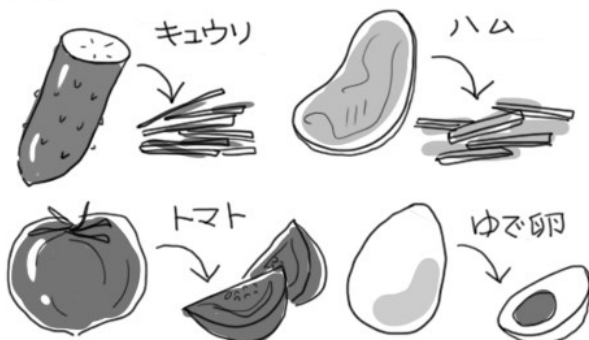
1 そうめんは表示時間通りにゆでて冷水でしめ、ざるに上げて水気をよく切る。



2 Aを合わせる。



3 キュウリとハムは細切りにし、トマトは6等分のくし形に切る。ゆで卵は半分に切る。



4 器にそうめんを盛ってAをかける。
3 といりごまを彩りよくのせ、好みでマヨネーズを添える。



ちょっと教えて！家づくり



古民家ブームだけど、住むには実際どうなの？



築50年〜100年以上経つ古民家を購入し、現代の生活にマッチするよう再生した住宅が注目を集めていますね。古民家専門の仲介業者や施工業者が増えているので、以前より古民家購入への敷居が低くなっています。

最大のメリットは、大黒柱や梁、漆喰(しっくい)の壁などの良質な材料を再利用でき、強度でもデザイン性でも納得のいく家づくりが可能です。シックハウスの心配も無用とされています。

しかし、このような古民家の良さを残しつつ、併せて、「使いにくい」「寒い」といったデメリットを排除する技術も必要になります。キッチンやお風呂など水回りには最新設備を導入し、床下には断熱材を入れ、窓は高性能サッシに変えるなどの方法がとられています。

ご・あ・い・さ・つ

中国金を爆買い?!

中国では、以前から金保有を進めてきましたが、金需要がさらに高まって参りました。

金買いの根底には、自国の将来への不安が拭えない中、目に見える価値を実感したい心理が働きます。

中国の金の個人消費を見ても、国際調査機関ワールドカウンスル(WGC)によると、1〜3月中に中国で消費者が買った金の総量は294トンと、前年同期比で13%増え、世界の消費者需要の37%に達しました。

さらに中国人民銀行でも、金の保有は続いています。WGCによると2023年の金の純購入量は224トンで、同年の世界の金総需要の約5%を占めました。さらに2024年6月時点で総保有は2264トンを超えています。新興国の外貨準備に占める金の保有割合は20%程度ですが、中国の保有割合は5%にとどまります。長期的に中国はさらに金を積み増していく余地があり、年後半にはさらに人民銀行の金保有が膨らむ可能性があります。

実物資産として価値が損なわれにくい金は、地政学リスクや経済不安が高まる局面で買われてきた歴史があります。米中対立などの地政学リスクの高まりや、米国の財政問題悪化が意識されれば、中国だけでなく世界の中央銀行が米国債やドル保有を減らして金を保有する動きが広がりますので、今後世界的に需要が高まる予想が立っています。

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