



千代田日記

～ちよだにつき 第171号～

主婦のナインシヨ話

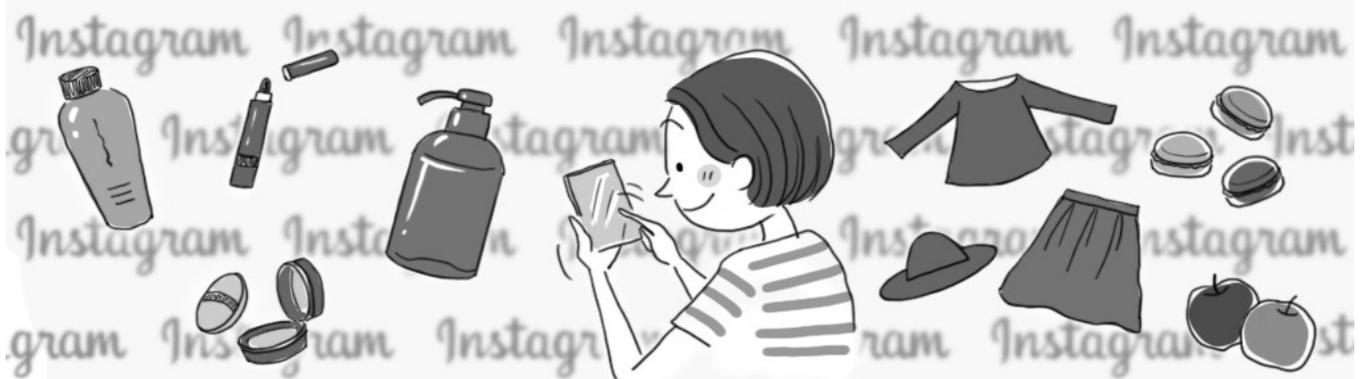
インスタグラムは利用していますか？目的は何ですか？

20代以上の男女約990人を対象に行った、「インスタグラム」についてのアンケートがあります。まず、「インスタグラムを利用していますか？」という質問から。全体で見ると、74%がYESで、26%がNOでした。年別に見てみると、利用しているのは20代が一番多く91%、30代81%、40代65%。そして、50代以上になると、約半数の57%がYESと答えています。

次に、「インスタグラムを利用する目的は何ですか？」という質問です。複数回答でアンケートに多かったのが「情報収集」で91%、以下、情報発信17%、とくに目的はない7%、仕事5%、その他5%という結果になっています。やはり情報を集めるのにインスタグラムは欠かせない存在になっているようです。では、「インスタグラムがきっかけで商品を知ったことがありますか？」という質問も見てみましょう。80%がYESと答えています。「インスタグラムがきっかけで商品を購入したことがありますか？」

ますか？」という質問になると？70%がYESと答えていて、インスタグラムの広告効果が認められます。「だれの投稿で商品を知りましたか？」という質問です。複数回答で、フォローしているインフルエンサーが46%、おすすめに出てきたユーザー42%、フォローしている知人28%、メーカーや小売店などの公式アカウント27%となっています。

最後に、「どのような商品がインスタグラムで購入しましたか？」という質問です。複数回答で一番多かったのがコスメ46%で、それ以降、スキンケア用品34%、衣料品28%、健康食品以外の食品24%、シャンプー・リンス・ヘアケア用品21%、雑貨・文具18%と続いています。なお、インスタグラムは男性よりも女性のほうがよく利用しているようで、コスメやファッション、美容などが人気のテーマとなっています。



算し足暮らしの「唾液腺マッサージ」

暮らしの足算

ます。

唾液を出しやすくするには十分に水分補給をする、口を動かすなどがポイントです。また、意識的に唾液の分泌を促すには、口のまわりにある「唾液腺」をマッサージするのも効果的です。食事の前やどの湯きを感じたときに行いましょう。

唾液は口の中を清潔に保って虫歯や口臭を防ぐほか、食べ物や飲み込みやすくする、消化を助ける、味を感じやすくするなど、いろいろな働きがあります。全身の健康を保つという点でも過言ではないくらい重要で、がんの原因ともなる活性酸素を減

少させることがわかってい

しょう。次に、顔の輪郭の内側にある

やわらかい部分、「顎下腺」を刺激します。耳の下に親指を当て、あご先に向けてやさしく押しましょう。同様に、10回行います。最後に、あごの内側にあるやわらかい部分に親指を当て、10回やさしく押しましょう。舌下腺をマッサージできます。

その他、舌のトレーニングを行うことで、唾液が分泌しやすくなります。舌を左の頬の内側に強く押しつけ、頬の上から指で押さえます。その指を舌で押し返すようにしましょう。10回行ったら、右の頬も同様に行います。



まず、耳の前、上の奥歯あたりの頬に親指と小指以外の3本の指を当て、円を描くように10回やさしく

①耳下腺

耳の前、上の奥歯あたりの頬に親指と小指以外の3本の指を当て、円を描くように10回やさしく



②顎下腺

フェイスラインの内側にあるやわらかい部分を、耳の下からあご先に向けてやさしく10回押し



③舌下腺

あごの内側にあるやわらかい部分に両手の親指を揃えて当て、やさしく10回押し



何か起こった時はさてどうしよう

考えることを楽しむ

— 石田純子

石田純子さんは雑誌やテレビなどで活躍するスタイリスト。「60歳を迎える前は、もう人生も終盤かと不安があった」と話す石田さん。60歳のときに店を立ち上げる決心をします。スタイリストの仕事は順調でしたが、依頼があって成り立つ仕事。この先もずっと続くか不安でした。かたなかつたからです。

それならお店をはじめようと、40年以上一緒に働いてきた松田綾子さんと2人でセレクトショップをオープン。それが「DUE deus (ドゥーエドゥ)」です。「大人の遊び場」にしたいと、洋服を売るだけでなく、イベントを企画。ファッションショーやワークショップ、歩き方講座、落語会など、いろいろなジャンルの

イベントを行っています。実は店の経営もイベントの主権も、まったくの素人。失敗や困ったことがたくさん。でも、石田さんは深刻には考えません。「何か起こったときは、さてどうしようかと考えることをむしろ楽しんで」と、石田さん。

さて、石田さんは毎晩、寝る前に日記を書いています。4行分のスペースにメモ的に。書くことでその日一日が整理されます。ネガティブなことを書くわけではないのですが、嫌だなと思ったことがあっても精算されるのだとか。そして、次の日をすっきりスタートできます。



人生を開く扉



人の話には熱心に
耳を傾けましょう
たとえ自分が
知っていることであっても
退屈そうな顔や
わかっているという顔を
見せるのはやめましょう
もちろん、途中で話を
遮ることも避けましょう

窓を開けて換気するのもプラスの気をとり入れる方法。暑いからと窓を閉め切ってエアコンをつけっぱなしはNG。意識して換気することで、屋内のマイナスエネルギーと外のプラスのエネルギーが入れ替わります。

家が、植物と触れる「ポタニカル散歩」。歩きながら植物と触れ合うことで、プラスのエネルギーを吸収でき、運気をアップさせられます。とくに、季節の木や花、植物にはパワーが満ちています。じっくり見て、香りを楽しみ、そっと触れてみましょう。季節の變化にも敏感になります。外に出られないときは、その季節で一番パワーのある花や緑などを家の中に飾るのもOKです。



ほのぼのの開運術

〈「ポタニカル散歩」で運気アップ〉

暦と方位学を暮らしに生かす「こよみすと」を主宰するアス直子さんによると、開運のためによくないのが「動かない」ことで、外に出ない、歩かない、運動しないこと。家にもり切っていると、屋外あるプラスのエネルギーを得られません。

動くためにおすすめなの

★「月」の入ることわざ★

次は漢字の「月」が入ることわざです。

四角の中には漢字1文字が入ります。わかりますか？

- ① □の正月
- ② □と月夜はいつもよい
- ③ 月の前の□
- ④ □候月をとる
- ⑤ □子の過ちは日月の食のごとし

【正解】①目（美しいものを見て楽しむこと） ②親（親がそばにいと月夜はなごんで過ごせる）
③灯（立派なものと比較し、引き立たない様子） ④猿（身分不相応のことをして失敗する）
⑤君（君子は間違いを犯してもすぐに改める）



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ〈ナスのステーキ おろしだれ〉

和食、洋食、中国料理と、いろんなメニューに活躍するナス。栄養的にもいくつか注目すべき点があります。まず、ナスは余分な塩分や水分を排出してくれるカリウムを豊富に含んでいます。高血圧を予防し、むくみを解消してくれるでしょう。また、食物繊維が豊富な点も魅力です。腸内を活性化させ、血糖値の上昇をゆるやかにします。ほかに、ナスの皮に含まれる「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが、免疫力をアップさせるのに役立ちます。がんの予防やアンチエイジングにぴったりの野菜です。

★レシピのポイント

市販の焼肉のたれを使った、手軽な一品。大根おろしでさっぱりさせます。

材料（3人分）

ナス 2本
大根 200g
サラダ油 大さじ3
焼肉のたれ 大さじ3
バター 10g
青ネギ（小口切り） 適量

1 ナスはへたを落として縦半分に切り、断面に1cm幅の格子状の切り込みを入れる。皮は数カ所をむき、切り込みを入れる。



2 大根はすりおろし、軽く汁気をきる。



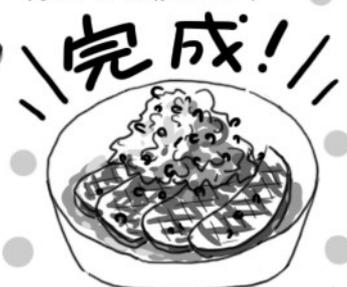
3 フライパンに油を中火で熱し、ナスの断面を下にして並べる。焼き色がついたら裏返してフタをし、とろとろになるまで弱火で10分ほど蒸し焼きにする。



4 焼肉のたれ大さじ1、バターを加えてからめる。



5 ナスを器に盛り、大根おろしをのせる。仕上げに焼肉のたれ大さじ2を回しかけ、青ネギを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



住まいの印象を左右する門扉



門扉や門柱、フェンスなどは住まいのイメージを決める大事な要素のひとつです。建物との調和を考えて選びましょう。

最近では、エクステリアに統一感を持たせるために、門扉とフェンスが同じテイストのシリーズ商品が数多く出ています。一般的な素材はアルミ形材。耐久性にすぐれ、軽量な上、価格もお手頃なので人気があります。アルミ形材より重量感があり、デザイン性のある曲線を創り出すことができるアルミ鋳物もおすすめです。

また、ナチュラルな質感が魅力の木製の門やフェンスも、エントランスの演出に力を発揮するでしょう。ただし、木製は反りやすく、虫などに侵されやすいというデメリットもあります。防腐剤を施して耐久性を高めた商品を選ぶとよいでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

株価歴史的急落！

8月5日、株価が急落し1987年10月に起きたブラックマンデーを超え、過去最大となったのは記憶にも新しいと思います。急落した主な要因として2点に注目していきます。

①日本銀行が政策金利を引き上げ、さらに引き上げると示唆した事です。長期にわたってゼロ金利を維持していた日本銀行が金利を引き上げ、さらにもう一段引き上げると示唆したことは市場には織り込まれておらず、大きな混乱を引き起こしました。

②アメリカの雇用統計が予想を下回り、景気後退への懸念が一層高まった事です。

これらにより日本円が急騰し、多くの投資家がリスク資産を売却ざるを得なくなったり利益確定売りを行いました。

他にも地政学リスクや投資家の心理なども考えられ、世界的な株価暴落を引き起こしました。

株式投資は変動を伴うだけに、時間や投資先を分散することは欠かせません。分散先として株式等と逆相関の関係にあるゴールドは最適です。分散投資としてぜひゴールドも組み合わせてみてください。



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