



# 千代田日記

～ちよだにつき 第173号～

## 主婦のナインシヨ話

朝ごはんは食べていますか？ 何を食べますか？

20歳以上の男女2415人を対象に行った、「朝ごはん」についてのアンケートがあります。まず、「普段、朝ごはんを食べていますか？」という質問から。「毎日食べる」が一番多く63・9%、以降は「週に数回食べる」13・6%、「ほとんど食べない」13・4%、「まったく食べない」9・2%という結果になっています。年代別に見てみると、年齢が上がるにつれて朝ごはんを毎日食べる人の割合が多いのが特徴です。

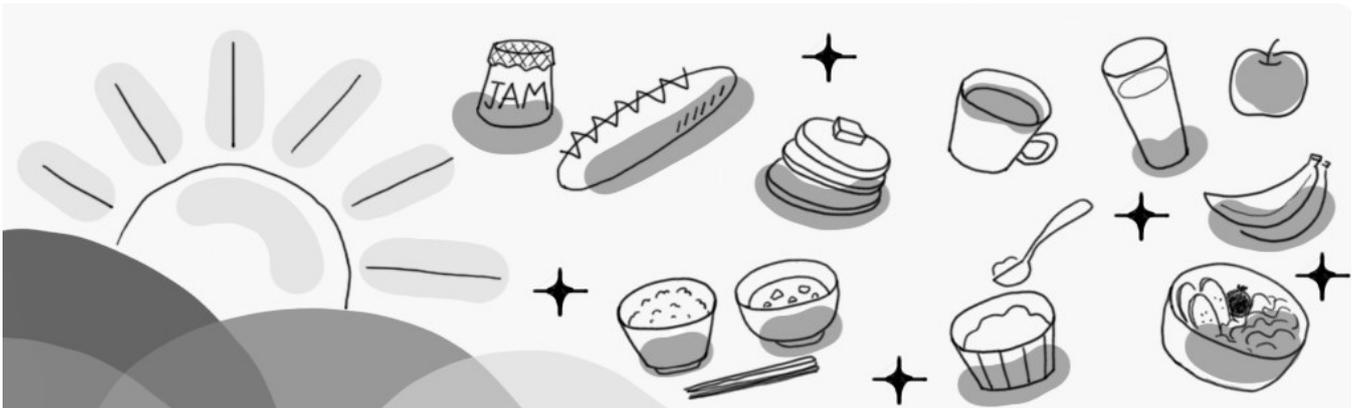
次に、「朝ごはんを食べる理由は何ですか？」という質問です。1位は「おなかから」で33・0%、以下、「日々の習慣として」29・2%、「健康のため」20・4%、「エネルギー補給のため」16・8%、その他0・5%と続きました。とくに60代以上になると、3人に1人が健康のために朝ごはんを食べていると答えています。

では、「普段の朝ごはんでは何を食べますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で、一番多かったのがパン

類59・7%、次に、ご飯45・5%、それ以降は、コーヒーなど飲料40・0%、ヨーグルト35・8%、フルーツ20・8%、サラダ18・4%、シリアル15・3%、その他6・9%、麺類6・4%、スムージー5・6%となっています。より手軽なパンやヨーグルト、フルーツなどが人気のようです。

最後に、「朝ごはんにかける時間はどれくらいですか？」という質問です。一番多かったのが「10～20分」41・1%、続いて「5～10分」35・7%、「20分以上」12・5%、「5分未満」10・6%という結果です。

朝ごはんは体温を上げ、脳や体を活発な状態にします。逆に、朝ごはんを食べずに活動すれば、エネルギー代謝が低い状態が続き、パワーが出ないまま、集中力を発揮することも難しくしょう。さらに、空腹状態が続くことで、昼に下力食いすることにも。体のためにも朝ごはんを食べましょう。



# 算「6・6・3ルール」で洋服を整理

## し足

## 暮らしの

パーソナルコーディネーターで整理収納アドバイザーのからかわまりさんは、着る服について、「6・6・3ルール」を提案しています。具体的には、1シーズンにつき、トップスとボトムスはそれぞれ6着ずつ、アウターは3着の合計15着だけに絞る方法です。少なく感じるかもしれませんが、トップスとボトムスだけでコーディネートは36通りも！数が少ない分、管理が簡単になるのが大きなメリットです。

スやカーディガンはそれぞれ6枚まで抜き出しましょう。「着たいかどうか」にフォーカスすると、スムーズです。次に、「分ける」。トップス、ボトムス、アウター、その他と、種類別に分けます。分けることで偏りに気づくでしょう。

そして、「選ぶ」。最初に決めたルール通りに、ボトムス6着、トップス6着、アウター3着に絞ります。このとき、素材や色が異なるもの、シンプルなものを選ぶといいでしょう。白や黒、グレー、ベージュなどの服を基本に、色ものを1〜2点入れるとコーディネート幅が広がります。



「6・6・3」に絞り込むには、「出す」「分ける」「選ぶ」という、3つのステップを経るとスムーズです。「出す」は、クローゼットからそのシーズンに着たい服を抜き出す作業。トップスとボトムスはそれぞれ6〜12着、アウターは3〜8着、ワンピース

### 1シーズンにつき...

- 6 トップス
- 6 ボトムス
- 3 アウター



いくつになっても欲は生きる原動力になる

— 南こうせつ

## じ さ と ひ み ご な

「神田川」「赤ちょうちん」「妹」などの名曲で知られる歌手の南こうせつさんは、1949年生まれの75歳。こうせつさんは26歳のとき、東京から河口湖のそばに引っ越します。子どもたちを自然の中で育てたいと考えたからでした。河口湖は自然がいっぱいでしたが、寒さがネック。念願の家庭菜園をするものの、あまり収穫できなかったそうです。それから、たどりの着いたのが大分県で、以降、30年以上、大分で暮らしています。

そんなこうせつさんですが、70を過ぎてコンパクトな家に建て替えることに。それまでの家は老後に暮らすには大きすぎると考えたからです。たいへんだったのが、もの

を処分すること。執着心と闘い、とても苦労してものを減らしたのだとか。そんな経験をへて、これからは無理して処分するのはやめようと考えました。買いたいものがあれば買うし、行きたいところがあれば行く。「いくつになっても欲は生きる原動力になる」と、こうせつさん。いろいろ欲張って、人生を楽しもうというのが彼のモットーです。



# 人生を開く扉



自分の足音に  
注意してみましよう  
どんな足音でしょうか  
いつでも、聞こえのよい足音で  
歩くことを心がけましよう  
それだけで  
所作が美しくなるでしょう

最後に、天照大神に守ってもらおう。箱の中に入っている様子を想像して目を閉じ、「天照大神」と唱えましよう。トラブルから身を守ってくれます。

アップに効果があります。そして、キラキラしたものを身につける。福の神は輝くものが好き。アクセサリなど輝くものを身につけると、福の神が近づいてきます。

乗らない家事をするとき、「今日も家事ができてすこい」と考えましよう。波動が上ががり、運気がアップします。金色のシャワーをイメージするのも効果的です。目を閉じて、金色のシャワーが自分に降りかかってくる様子を想像するだけ。とくに金運

## ほのぼのの開運術

### <福の神を呼び込む方法>

スピリチュアルセラピストの碓のりこさんに、福の神を呼び込む方法を教えてもらいましよう。まず、楽しいことを書き出す。うれしいこと、楽しいことを思いつくままに。何が楽しいかを知るだけでも福の神が訪れます。次に、「わたしはすこい」と自分をほめる。気が



## ★食に関することわざ★

次のことわざの四角に入る漢字はわかりますか？ 漢字1文字です。

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ① 朝□は七里帰っても飲め  | ② □心あれば水心   |
| ③ 砂□食いの若死      | ④ □豆腐の拍子木   |
| ⑤ 猫の手に□        | ⑥ □めし炊くような人 |
| ⑦ □を煮るのに豆がらをたく | ⑧ □腹三日      |

【正解】①茶（朝茶を飲むと災難よけになる）②魚（相手が好意を持てば、こちらも自然に好意を持つ）③糖（おいしいものばかり食べていると体によくない）④白（役に立たないこと）⑤餅（不器用なこと）⑥麦（のろまな人）⑦豆（仲間同士が傷つけ合うこと）⑧餅（腹持ちがよい）

# 元気もいもい 健康レシピ



## 11月の元気レシピ<キノコのしょうゆ汁>

食物繊維が豊富で腸活に欠かせないキノコは、秋にいっそうおいしくなります。とくにシイタケはキノコの中でもダントツに食物繊維が豊富で、腸内細菌の働きを助け、血糖値が上昇するのを防いだり、血中のコレステロール値を下げたりする効果が期待できます。また、ビタミンBの一種である「ナイアシン」を豊富に含むことでも知られています。ナイアシンには糖質や脂質、タンパク質の消化吸収をスムーズにする働きがあります。

### ★レシピのポイント

だし汁を使わず、キノコのうま味を生かしたシンプルな汁物。こしょうがアクセント。

### 材料（2人分）

生シイタケ 4枚  
エノキタケ 100g  
三つ葉 適量  
しょうゆ 大さじ1・1/2  
こしょう 少々

1 シイタケは石づきをとって薄切りにし、エノキタケは根元を切って幅3cmに切る。三つ葉はざく切りにする。



2 鍋にキノコを広げて入れ、水大さじ1を加えてフタをし、中火にかける。ふつふつとしたら軽く混ぜ、鍋底にはりつくくらいまで2~3分炒る。



3 水2・1/2カップを加え、煮立ったら弱火にし、フタをして1~2分煮る。



4 しょうゆを加えて混ぜ、火を止める。器に盛り、こしょうをふり、三つ葉をのせる。



# ちょっと教えて！家づくり

## モデルハウスを見るとき具体的なポイント



住宅展示場のモデルハウスは「見本」であり、実際の家とは異なるのが一般的なので、次の点に注意しておきましょう。

まずサイズの違い。モデルハウスは一般住宅に比べてかなり大型です。自分の敷地で考えるときは空間のスケール感を割り引いておきましょう。次に建材や装備など。モデルハウスはすべてに高級品を使って豪華に作られており、設備も充実しています。問題はそれらが「標準装備」か「オプション」かということ。これは坪単価にも関係する重要な点なので、しっかり確認しておきましょう。また、「本体価格」には建物外部のガスや水道の配管工事などは含まれないことを覚えておきましょう。



## ご・あ・い・さ・つ

### 福岡支店がオープンしました！

2024年10月17日、かねてより九州地方の皆様からご要望を頂いておりました、ゴールドリンク福岡支店がグランドオープン致しました。

場所は、市営地下鉄空港線天神駅4番出口より徒歩1分というアクセスも非常にいい場所でございます。今までは店舗が近くになく、なかなかにご来店いただけなかったお客様に、気軽に足を運んでいただけるようになりました。

金は引き続き良い環境が続いております。日本全国の皆様に安全資産の金をご案内して参ります。是非ご紹介もお待ちしております。皆様の豊かさのお手伝いができると嬉しいです。福岡支店オープンを新たな起点として尽力して参りますので引き続きゴールドリンクを宜しく願います。

福岡支店  
〒810-0001  
福岡県福岡市中央区  
天神2-14-2

福岡証券ビル6階  
TEL 092-791-5515  
FAX 092-791-5542

### ゴールドリンク福岡支店

2024年10月オープン

市営地下鉄  
「天神駅」より  
徒歩1分

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