



千代田日記

～ちよだにつき 第174号～

主婦のナインシヨ話

家事は好きですか？できればしたくない家事は？

20歳以上の女性288人を対象に行った「家事」についてのアンケートがあります。まず、「あなたは家事が好きですか？」という質問から。「どちらともいえない」が一番多く

34.7%、そのあとは「やや好き」31.2%、「やや嫌い」15.3%、「とても好き」9.0%、「とても嫌い」8.9%、その他1.8%

という結果になっています。「やや好き」と「とても好き」を合わせると40.2%となり、意外にも家事を好きな人が多いことがわかります。

次に、「できればしたくない家事は何ですか？」という質問です。複数回答で、1位は「風呂・洗面所の掃除」で28.8%、以下、「アイロンがけ」19.4%、「食事作り」19.1%、「トイレ掃除」17.7%、「食事のあと片づけ・皿洗い」15.6%と続きました。1位の風呂・洗面所の掃除が嫌いな理由としては、「洗うときがむのがしらい」「やってもやっても終わらないのが虚しい」「なぜの理由が挙がっています。また、3位の食

事作りが億劫な理由としては、「献立を考えるのが面倒」「準備に時間がかかるのに、食べるのは一瞬だから」など具体的な答えています。

家事を面倒だな、嫌だなと感じたら、ときには手を抜くことが必要です。食事作りが億劫なら外食したり、出前を頼んだり、惣菜を買ったりするのもOK。掃除が面倒なら、毎日掃除機をかけるのをやめて、散らかったものを片付けるだけにしてみても。

「しなれば」と考えることを手放せば気持ちが楽になります。気持ちに余裕ができれば、今度は家事を楽しむかもしれません。

さて、ある調査では、男性が行っている家事で多かったのが、「皿洗い」。出勤のしついでに「皿」を出す習慣になっているという人もいますでしょう。しかし、風水では出勤時に「皿」を出すとすまじい仕事運がダウンするといわれています。注意してくださいね。



算し足暮らしの「パタカラ体操」

「オーラルフレイル」は口やどの機能が衰えることを指し、食べものを噛む、飲み込む、話をするなどがしにくい状態をいいます。噛む力や飲み込む力が衰えると食事が減り、栄養不足になることも。また、発声がうまくできずに話す力が低下すると、人とコミュニケーションをとる機会が減り、結果、認知機能の低下にもつながります。このように、オーラルフレイルは全身の健康に影響するとされていて、早めの対策が必須です。

暮らしの足し算

一方で、口腔をトレーニングすることで、オーラルフレイルを改善することが可能です。おすすめのものが、「パタカラ体操」で、発音し「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつはっきり声に出すという方法。唇や舌の筋肉を鍛えることができます。オーラルフレイルの予防にもなり、毎日の習慣にするといいでしよう。

まず、「パ」は吸ったり飲んだりする力をアップさせます。「タ」は舌で食べものを押しつぶす力を鍛えます。「カ」は食べものを飲み込む力をアップさせ、「ラ」は食べものを舌で丸める力を鍛えます。ポイントはそのそれぞれの音を出すとき、唇や舌の動きを意識しながら行うこと。また、ゆっくり発音することも重要です。「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回発音し、それを1日3セット行うのがおすすめです。



「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつはっきり声に出すという方法。唇や舌の筋肉を鍛えることができます。



1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ

— パックン

テレビなどでおなじみの芸人のパックンさんは、1970年生まれの54歳。アメリカ出身です。パックンさんが最初に日本を訪れたのが1993年で、福井市で英会話講師をスタート。名門のハーバード大学を卒業しましたが、エリートの道ではなく、人生を楽しむために冒険がしたいと想ったことでした。数年暮らしたあと、吉田真(マックン)に出会い、芸人の道に。その後、人気者になり、芸人としてはもちろん、情報番組のコメントーターや大学の非常勤講師として活躍しています。

じ さ と ひ ゐ ん な

今は東京に家を持ち、何不自由なく暮らすパックンさんですが、貧しい家庭で育ちました。7歳のときに両親が離婚し、

11歳のときに父からの養育費がストップ。それからはギリギリの生活。空腹すぎて体調を崩したこともあるそうです。家計を支えるため、10歳のときから新聞配達などアルバイトをしていました。

「1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ」とは英語のことわざで、使わないうことも立派な収入になるという意味。パックンさんは意味のないものにはお金を使いません。自分が喜びや幸せを感じられるものにお金を使い、むやみに浪費しないことで、精神的な安心を手に入れられるそうです。



人生を開く扉



心を外に向けてみましょう
人と知り合いたい
いい本を読みたい
美しいものに触れたい
きれいなかたちを見たい
素敵な音を聴きたい
と願いましょう

き寄せる力が大きいのだとか。具体的に紹介しましょう。
癒されたいときは海、いい恋に出合いたいときはハー
トや果物、パートナーとの関係性をアップしたいときは
2人の最新画像、人間関係をよくしたいときは動物、ステ
イタスをアップしたいときは宝
石などラグジュアリーなもの、
そして、仕事運を上げたいとき
は時計やスケジュール帳など。
なお、情報をため込みすぎな
いのも、スマホの開運方法のひ
とつ。いらぬ写真や動画は削
除する、使っていないアプリは
アンインストールするなど、日
ごろから整理する習慣を。ため
込むと、自分にとって大切なも
の、必要なものが埋もれます。

ほのぼの 開運術

<スマホの壁紙で開運>

フォーチュンアドバイザーのイヴルルド遙華さんによると、スマートフォン
の壁紙にどんな写真や絵を
持ってくるかで、希望の開
運ができるそうです。そも
そも、スマホはいつも持ち
歩くもので、運気を大きく
左右します。また、電波を発
する道具なので、運気を引



★珍しい難読苗字★

次は珍しい苗字です。何と読むかわかりますか？

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| ①雲母 | ②四十谷 | ③神々 | ④九十九 |
| ⑤鶴喰 | ⑥蓬菜 | ⑦祖母井 | ⑧神酒 |
| ⑨末包 | ⑩嘉数 | ⑪主税 | ⑫凸守 |

【正解】①きら、きらら ②あいたに、しじゅうたに ③みわ ④つくも ⑤つるはみ

⑥ほうらい ⑦うばがい ⑧みき ⑨すえかね ⑩かかず ⑪ちから ⑫でこもり

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜カリフラワーとベーコンのペペロンチーノ風炒め＞

カリフラワーの旬は11月から3月で、味はもちろん、栄養的にもアップします。カリフラワーはビタミンCをたっぷり含み、しみやしわを防ぎ、肌を美しくしてくれます。また、免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。さらにビタミンCは抗ストレスホルモンを合成し、ストレスをやわらげてくれます。ほかに、造血のビタミンと呼ばれる葉酸、むくみや高血圧の対策に役立つカリウム、骨活におすすめのビタミンKを含む点も見逃せません。食物繊維が豊富で、比較的低カロリーなのも魅力です。

★レシピのポイント

ニンニクをきかせた洋風おかず。ワインのつまみにもぴったりです。

材料（2人分）

カリフラワー 1/2株（約200g）
ベーコン（ブロック） 40g
ニンニク 1かけ
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
赤唐辛子（輪切り） 1/2本
粗びき黒こしょう 少々
パセリ（みじん切り） 適量
A
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1/2
めんつゆ（4倍濃縮） 小さじ1
バター 10g

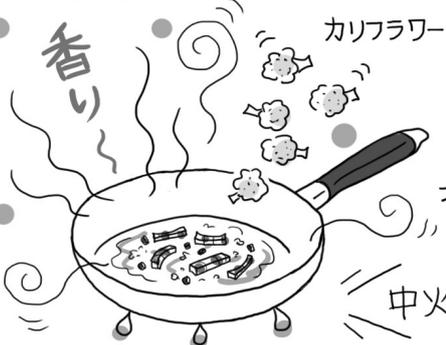
1 カリフラワーは小房に切り分け、ベーコンは1cm角の棒状に切り、ニンニクはみじん切りにする。



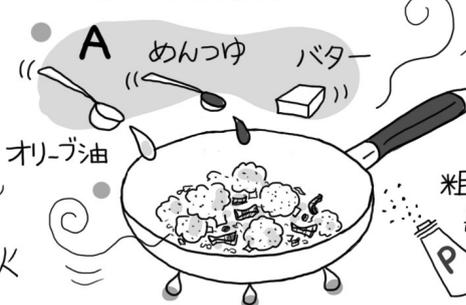
2 フライパンにオリーブ油、ベーコン、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかける。



3 香りが立ったら中火にし、カリフラワーを加えて炒める。



4 火が通ったらAを加えて炒め、火を止めて、粗びき黒こしょうをふって混ぜる。



5 器に盛り、パセリを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



断熱材について



断熱材とは、家の中を外の暑さや寒さから守る、または室温を外へ逃がさないといった効果を持つ建材です。ほぼすべての家に、多かれ少なかれ使われており、繊維系断熱材や発泡プラスチック系断熱材などの種類があります。

各々に特徴がありますが、これらにおける共通のポイントは、できるだけ家中を隙間無く包み込むということです。

各部屋だけで廊下の天井や床には用いなかったり、間仕切り壁の上下が断熱材で塞がれていなかったりし、効果が低いという例もあります。その性質や使い方に配慮しながら活用しないと、期待した断熱効果は得られません。場合によっては、かえって耐久性を悪くしたり、カビやダニによる健康被害を呼んだりすることもあるので、注意してください。

ご・あ・い・さ・つ

「ゴールドは相続に有効!？」

ゴールドが相続に有効とされている事はご存じでしょうか。今回は、ゴールドそのものが持つ特性に加え、相続の観点から、利点についてお話します。

ゴールドは、インフレや地政学リスクに強く、世界共通の資産であることは知られていますが、相続においても以下のような理由で有効とされています。

「資産の分散性と安全性」ゴールドは資産を多様化させる手段として有効で、どのような経済状況においてもその価値を保持しやすい特性があります。

「手続きの簡便さと分割の容易さ」複数の相続人がいる場合、ゴールドの現物や売却金額を分割することで、遺産分割協議をスムーズに進めることが可能です。また、名義変更や相続手続きが比較的簡単なため、相続時の手続き負担が軽減されます。

さらに、弊社が提供する「ゴールド積立くん」はゴールドの価値にかかわらず、課税対象は積立金のため、多くの方が相続対策としてご利用されています。年末年始、ご家族が集まる機会を利用して相続について話し合う場を設けてみてはいかがでしょうか。相続について話をすることは、決して重い話題ではなく家族の絆を深めるための一歩として捉えて見て下さい。

弊社には、ゴールドアドバイザーに加え「相続診断士」も多数在籍しております。相続に関するお悩みやゴールドに関するご相談は、ぜひお気軽にお寄せください。



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