



千代田日記

～ちよだにつき 第175号～

主婦のナインツヨ話

冷凍食品を使っていますか？ 常備しているのはどんなも

成人女性1232人を対象に行った、「冷凍食品」についてのアンケートがあります。まず、「冷凍食品を利用する頻度は？」という質問から。「週」1～2回「が一番多く

39・9%、そのあとは、「週」3～4回「24・5%、「月」に2～3回「20・5%、「ほぼ毎日」

11・0%、「月」1回「2・9%、そして、「月」に1回未満「1・2%という結果

になっています。「週に1回以上」の人が75・4%と、多くの人が冷凍食品を普段から利用していることがわかります。

次に、「冷凍食品を使うタイミングは？」という質問です。複数回答で、1位は「夕食」66・5%、次に「昼食」47・8%の人が使っていました。とくに「昼食を冷凍食品だけで済ませることがある」と答えた人は48・1%もいます。年代別に見てみると、30代では57・6%、40代では50・8%の人がそう答えています。ひとりで食べる昼食には調理に時間や手間をかけたくないというのがおもな理由のようです。また、「自分以外の

人が作ったもの、ちょっと味の凝ったものを食べたいから」という理由を挙げた人も一定数いました。

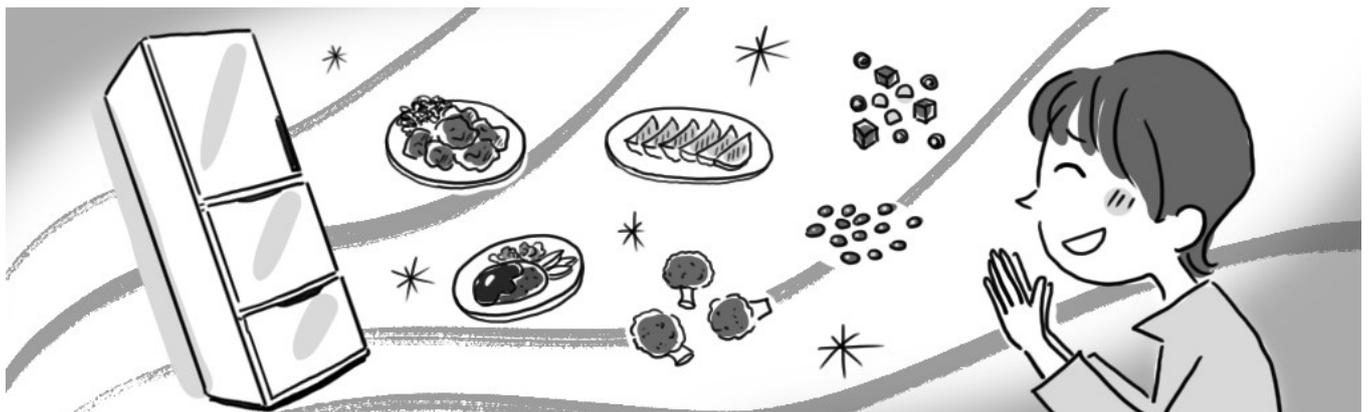
では、「よく利用する冷凍食品は？」。複数回答で一番多かったのが「肉のおかず」で65・0%。具体的に

は唐揚げやハンバーグ、餃子などが人気ようです。「冷凍庫に常時ストックしている冷凍食品は？」という質問

になると、冷凍野菜が60・5%で1位でした。ブロッコリーや枝豆、ミックス

スベジタブルなどが冷凍野菜の定番のようです。理由としては「冷凍野菜は価格が安く、カット済みで調理が簡単」という意見が多くありました。

最後に、「この1年で冷凍食品の利用頻度に変化があった？」という質問です。頻度が上がったと答えた人が約3割と多く、物価の高騰がその背景にあると理由を挙げています。生鮮食品よりも冷凍食品のほうが経済的だと考える人が増えているようです。



算し足の暮らしの「腰痛にならない座り方」

カイロプラクターの碓田拓磨さんによると、「コロナ禍をきっかけに腰痛で悩む人が増えているとか。そして原因の多くは、病気の場合を除いて、座り方や座る姿勢にある」と碓田さんはいいます。

そもそも日本人が座っている時間は1日平均7時間ととても長く、長時間同じ姿勢でいることで、体の健康のためによくありません。とくによくないのが、背中を丸めた猫背の座り方、そして、ソファやイスなどにもたれかかった座り方です。これらの座り方だと骨盤が後ろに倒れ、バランスが崩れます。長時間、このような姿勢で座っていると腰に負担がかかり、腰痛を招くのです。

逆に、よい座り方は骨盤を立てた座り方で、背中や腰の負担が少なくなります。まず、骨

盤を立て、背筋をピンと伸ばしましょう。このとき、おへそを少し前に出すイメージで、腰をおなか側に少し反らすといいでしょう。肩は体の真横にくるように引き、ひざは床に対して直角に曲げ、足の裏を床につけます。視線は前に向け、手のひらを上向きにして足の付け根に置きましよう。横から見たとき、背中から腰がS字のカーブを描いているのが正しい姿勢です。このまま30分を目標にキープします。よい座り方は筋肉がないと維持するのがつらいと感じるもの。エクササイズをして筋肉をアップすることも大切です。



毎日忙しく過ごすだけ

— 海老名香葉子

エッセイストの海老名香葉子さんは1933年生まれの91歳。今

も現役で新聞にコラムの連載を書いています。落語家の初代林家三平さんの妻として知られていますね。

海老名さんはとても90代とは思えないほど美しい肌をしています。朝と夜に、きちんとスキンケアして

いるから。化粧水からはじまり、乳液、美容液、クリーム、ときにはパックと、肌を大切にしています。また、爪は短く切って清潔に、自然なツヤが出るように手入れを欠かしません。もちろん、外出の用事がなくても、毎日必ず化粧をしています。「汚いおばあさんにはなりたくない。そばに寄ると臭そうなおばあさんは嫌なの」と海老名さんは話し

ます。

そんな海老名さんが元気に過ごすコツは、「毎日忙しく過ごすだけ」だとか。忙しいほうがうれしいという海老名さんは、忙しさを自分で作っています。文章を書いたり、こ

れから何をしようかあれこれ考えたり。すると、次から次へと用事が

できてくるのだとか。用事はどうな

ことでもかまいません。「今日はク

ローゼットの整理をしよう」「午後、

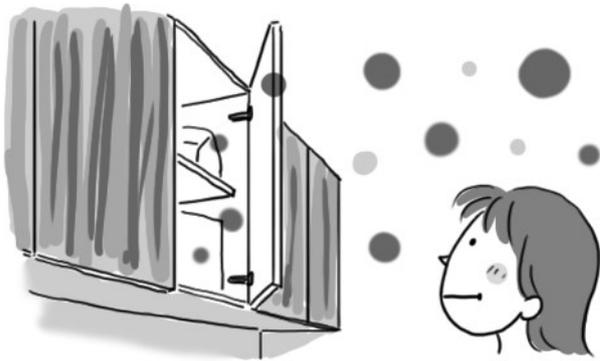
新しくできたパン屋に行ってみよう」など、小さなことでOK。用事

を作って毎日を忙しく過ごすことが元気でいる秘訣です。



じ さ と ひ み ご な

人生を開く扉



ここ1年くらい使っていないものが家の中にあリませんかもしあったらとり出してきれいにしてみましようそして、処分してもよいかを考えてみましよう

神社に着いたら一礼して鳥居をくぐりましよう。参道は中央ではなく、端を歩くのが基本。次に手水舎で手と口をすすぎます。このとき、左手、右手、口、もう一度左手の順に行い、ひしゃくの柄を洗って戻します。そして、社殿へ。一礼して賽銭を入れ、鈴を鳴らしましよう。次に、おじぎを2回、拍手を2回して祈り、最後にもう一度おじぎをします。参拝を終えたら、振り返って社殿に一礼し、鳥居をくぐって境内をあとにします。



ほのぼのの開運術

<神社の参拝で運気を上げる!>

神社はパワースポットで、正しい方法に従ってお参りをすることで開運できます。

まず、境内に入ったら、ネガティブな言葉を使ったり、愚痴や悪口を言わないこと。逆に、ポジティブな言葉を使うことで、運気がよくなります。また、神社

★漢字の部首★

次の漢字にある部首は何と読むかわかりますか？

- ①休 ②助 ③印 ④原 ⑤今 ⑥友
⑦京 ⑧円 ⑨局 ⑩国 ⑪寺 ⑫声

【正解】①にんべん ②ちから ③わりふ ④がんだれ ⑤ひとやね ⑥また ⑦なべぶた
⑧どうがまえ ⑨かばね ⑩くにがまえ ⑪すん ⑫さむらい



元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜春菊のチヂミ＞

鍋料理の定番食材、春菊は11月から3月に旬を迎えておいしくなります。春菊は美肌作りに役立つビタミンCを豊富に含み、肌のしみやしわを防いでくれます。また、風邪などの感染症予防にもぴったりでしょう。ほかに、骨活に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富に含まれることも見逃せません。β-カロテンも多く含み、免疫力をアップさせてくれます。とくにβ-カロテンは脂溶性で油によく溶けるので、油を使って調理することで吸収率が高まります。

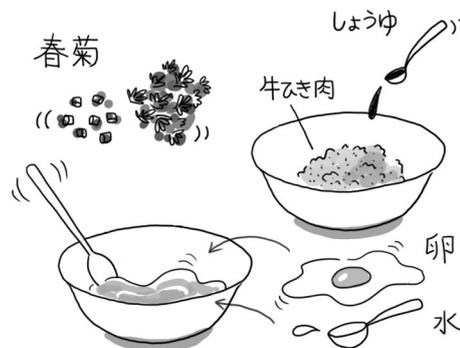
★レシピのポイント

牛ひき肉の代わりにイカやしらすなどの魚介類でもおいしくなります。

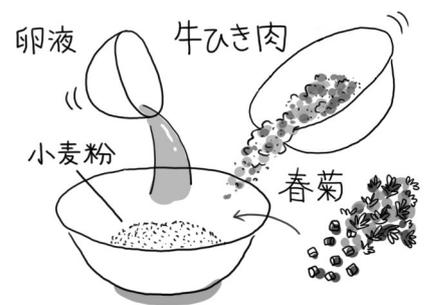
材料（2人分）

春菊 100g
牛ひき肉 50g
しょうゆ 小さじ2
卵 1個
水 大さじ3
小麦粉 大さじ5
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量
ラー油 適量

1 春菊は1cm幅に切る。
牛ひき肉としょうゆを混ぜる。
卵と水を混ぜる。



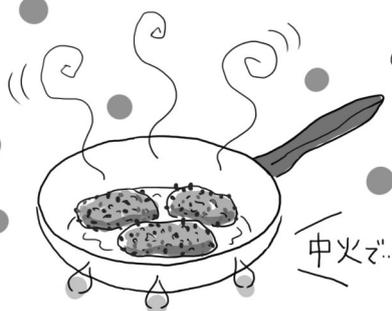
2 ボウルに小麦粉を入れ、
卵液を少しずつ加えて混ぜ、
さらに牛ひき肉、春菊を
加えて混ぜる。



3 フライパンにごま油
大さじ1/2を中火で熱し、
2の生地を6等分し、
3枚分を広げて入れる。



4 中火で2～3分焼き、
裏面も中火で2～3分
焼く。



5 ごま油大さじ1/2で残りの
生地を同様に焼く。
好みにポン酢やラー油を
つけて食べる。



ちょっと教えて！家づくり



条件付き土地とは？



例えば「建築条件付きの土地」。指定された施工業者で一定期間内に家を建てることを条件に売られる土地のことです。事前調査が省け、宅地造成などの負担が少なくなすみ、ほぼ自由設計でも建てられます。ただ、工法やデザインへの自由度は低いでしょう。「定期借地権付きの土地」は、土地を購入せず借地に家を建てる方法です。土地購入費用がかからないため、低コストで一戸建てを取得できます。ただ、住まいを次の世代に引き継ぐことは難しくなります。他には「中古住宅付きの土地」。建物が建ったままで売られる土地のことで、通常の土地に比べて安価なのが魅力です。敷地に住宅が建ったイメージがつかみやすいのですが、建て替えにあたっては当然のことながら解体費用がかかります。いずれも自分のイメージと合致すれば活用する価値はあります。

ご・あ・い・さ・つ

「新年のご挨拶」

寒中お見舞い申し上げます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

昨年の金市場を振り返りますと、インフレ懸念や地政学的リスクの高まりが続き、安全資産としての金が目される場面が多々ありました。今年も、トランプ大統領の政策、デジタル技術の進展やグリーンエネルギーへの移行が、より経済全体に大きな変化をもたらすと予測されています。

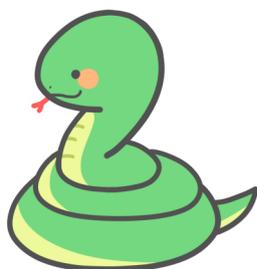
こうした中で、安全資産とされる「金」の重要性もより高まっており、資産保全の選択肢として注目されています。より多くの方に、金市場が目される年となりそうです。

本年も、皆様が実り多い一年をお過ごしになりますよう、心よりお祈り申し上げます。

そして、皆様のお役に立てる情報やサービスをお届けできるよう、引き続き尽力して参ります。

2025年も変わらぬ
ご支援を賜りますようお願い
申し上げます。

令和七年



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