



# 千代田日記

～ちよだにつき 第180号～

## 主婦のナインョ話

カレーは好きですか？自宅をよく食べるカレーは？

20～69歳の男女1100人を対象に行った、「カレー」についてのアンケートがあります。「カレーを食べる頻度は？」という質問から、「月に1回」が一番多く30・5%、そのあと、「月に2～3回」25・8%、「2～3カ月

に1回」16・5%、「週に1回」9・8%と続きました。「月に1回以上」と答えた人は

全体の69・6%と多く、中でも60代は76・8%という結果になっています。

次に、「自宅でよく食べるカレーのタイプは？」という質問です。一番多かったのが「ルウで作るカレー」で51・4%、2位が「レトルトカレー」で24・6%。それ以降は、「カレー粉から作るカレー」

7・3%、「インスタント・冷凍カレー」4・5%、「スパイスから作るカレー」2・9%となりました。

「好きなカレーの種類は？」という質問も見てみましょう。複数回答で「ビーフカレー」52・6%、「チキンカレー」45・9%、「カツカレー」42・5%、「ポークカレー」40・9%、「キーマカレー」

31・1%、「シーフードカレー」25・4%などという結果に。やはりビーフカレーは定番のようです。

では、「カレーのメリット・気になることは？」となると？。複数回答で1位が「一品料理で済むので楽」26・

5%、「つい食べ過ぎてしまう」24・6%、「カレー味なら何でもおいしくなる」17・8%、「翌日もカレーの匂いが残る」12・1%、「少量を作るのが難しい」11・6%、「辛さのレベル調整に悩む」10・6%、「1食あたりのカロリーが気になる」10・5%という意見がありました。

さて、余りがちなカレーですが、おすすめのアレンジ法がいろいろあります。カレーをめんつゆで伸ばしてうどんにかける、耐熱皿にご飯を盛ってカレーをかけ、チーズを散らしてオーブントースターで焼くなど。サンドイッチに加える、春巻きの具にするのも子どもたちに人気です。



# 「ハンドマッサージ」

## 暮らしの足算

日本ハンドケア協会代表理事の池田明子さんによると、手には心や体を癒すパワーがあり、マッサージをすることで3つの効果が期待できるといいます。まず、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されます。また、気持ちいいという感覚が脳に伝わり、脳がほぐれて活性化されます。そして、体の血行がよくなり、ストレスがやわらいで心が落ち着きます。

基本のハンドマッサージを紹介しましょう。①両手それぞれ3回ずつ、手の甲と指全体をやさしくさすりましょう。②親指と人差し指が合わさるところを5秒押ししましょう。「合谷（ごうこく）」とい

うツボがあり、押すことで自律神経が整います。③手の甲の指と指の間をさすりましよ

う。親指と人差し指の間、人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間です。それぞれ3往復さすります。④指を一本ずつ根元から指先に向けてマッサージしましょう。⑤一方の手でばんこつを作り、もう一方の手のひらに押し当てて3回ぐりと刺激します。⑥最後に、もう一度、手の甲をやさしくさすります。回数は決めず、好きなだけでOKです。以上を行うと、だいたい3分くらいです。ポイントは、一定のリズムでマッサージする、心地よく感じるくらいに押したり刺激したりする、手を清潔にしてから行うです。



## 文化の違いをポジティブにとらえる

— さかとかくみ雪

絵本作家のさかとかくみ雪さんは、

1980年生まれの44歳。「書店員が選ぶ絵本新人賞2024」で大賞を受賞しました。さかとかくさんが絵本を描きはじめてのは33歳のとき。ドイツで専業主婦をしていましたが、何か新しいことにチャレンジしたいと思い、子どものころの夢だった絵を描くことにたどり着いたそうです。

さかとかくさんはまず、武蔵野美術大学の通信課程に入り、絵を学びます。

ドイツ在住の彼女は対面授業のたびに日本に通い、厳しい課題をこなしていきます。「たいへんだったけど、思った以上におもしろかった」と、さかとかくさん。絵本作家になるという目標もできました。

さて、大賞を受賞した『ライオンのくにのネズミ』の主人公は、ネズミの子ども。父親の仕事の都合でライオンの国に引っ越しますが、転校先では言葉が通じません。ネズミは戸惑ったり失敗したりしながらも、頑張って成長していきます。

さかとかくさん自身も転勤族の家庭で育ち、現在はイタリア人の夫とドイツで暮らしています。子どものころも大人になってからも、疎外感を感じたつらい日々があったそうです。しかし、そんな経験、文化の違いもポジティブにとらえたいと、さかとかくさんはいいます。



# 人生を開く扉



今夜はいつもより  
1時間早く寝ましょう  
そのために夕ご飯を  
早く済ませます  
疲れがとれて  
明日、元気が出るでしょう

で邪気を吸いとるので、目に見える場所に置くのはNGです。ただし、扉やフタで見えないようにするなら問題ありません。

カレンダーもトイレに置くのはよくありません。トイレの中でカレンダーを見て計画を立てる人もいます。しかし、トイレは陰の気が強く、トイレで立てた計画はうまくいかない恐れがあります。

ドライフラスコもトイレに置かないようにしたいもの。ドライフラスコは死んだ植物で、風水的によくありません。どうしても飾りたいなら、厄を払う効果のあるラベンダーを選びましょう。

## ほのぼのの開運術

### <トイレに置かないほうがいいもの>



絵画は紙や布が使われていて邪気を吸い込みます。邪気を吸い込んだ絵画をそのまま飾ると、邪気が広まってしまいます。同様に世界地図や九九表など、紙製品は邪気を吸い込むので、トイレに貼るのはよくありません。また、トイレ用トーパーのストックも紙

## ★書き間違えやすい漢字★

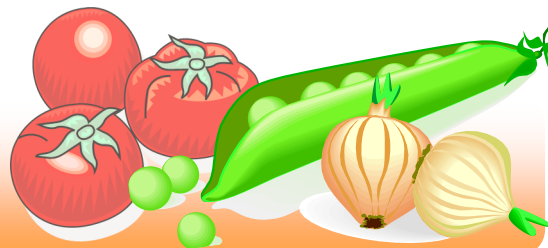
次の四角の中の漢字を書けますか？

- |           |            |
|-----------|------------|
| ① かんぺき 完□ | ② あっかん 圧□  |
| ③ へいがい □害 | ④ おうしゅう 押□ |
| ⑤ めいろう 明□ | ⑥ ちくじ 逐□   |
| ⑦ かじ 鍛□   | ⑧ がんちく 含□  |

【正解】①壁 ②巻 ③弊 ④収 ⑤朗 ⑥次 ⑦冶 ⑧蓄



# 元気もいもい 健康レシピ



## 6月の元気レシピ＜アジのカルパッチョ＞

アジは身近な魚介類で、栄養たっぷり。必須脂肪酸のEPAとDHAを含み、血液をサラサラにし、脳をイキイキと活性化させます。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDを豊富に含むのも魅力。骨粗しょう症の予防にぴったりです。鉄が多いことでも知られ、とくに吸収率の高い「ヘム鉄」を摂取できます。もちろん、筋肉をはじめ、肌や髪、爪などの組織を作るのに欠かせないタンパク質がたっぷり含まれています。アジは春から夏に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

### ★レシピのポイント

レモンや香味野菜の青ジソを加えることで、アジをよりさっぱり食べられます。

### 材料（2人分）

アジ（刺身用） 150g  
水菜 1/2 束  
玉ネギ 1/4 個  
青ジソ 2枚  
レモン（くし切り） 1/8 個  
しょうゆ 大さじ 1/2  
エクストラバージンオリーブ油 大さじ 1/2

**1** アジは1cm幅のそぎ切りにする。

アジ



**2** 水菜は5～6cm長さに切り、玉ネギは薄切り、青ジソはせん切りにする。ボウルに野菜を合わせておく。

水菜

玉ネギ

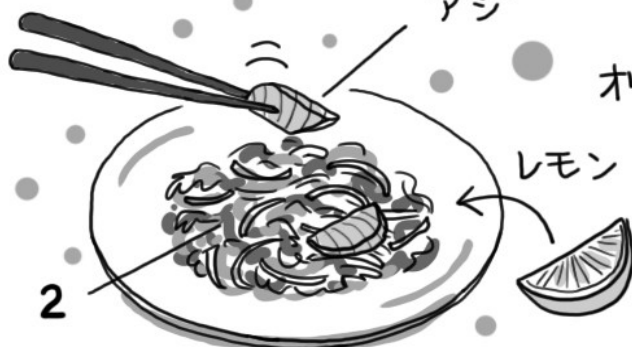
青ジソ



**3** 皿に2の野菜を広げ、アジを盛ってレモンを添える。

アジ

レモン

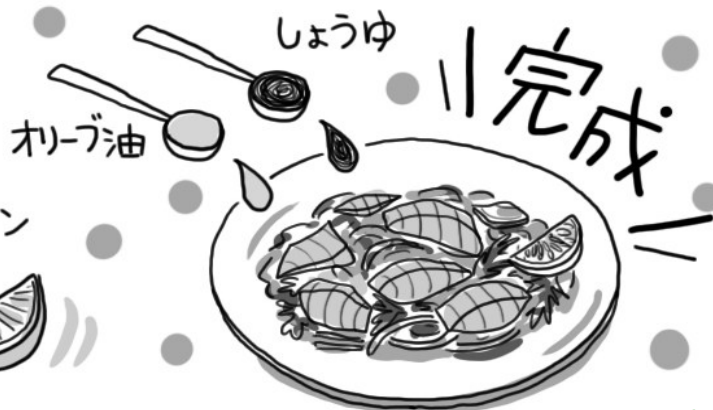


**4** しょうゆ、オリーブ油を回しかける。

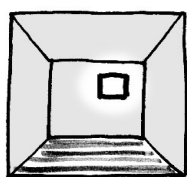
しょうゆ

オリーブ油

完成

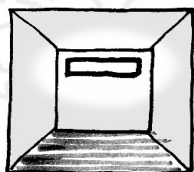


# ちょっと教えて！家づくり

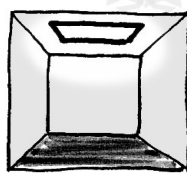
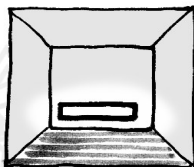


←小窓

ハイサイドライト→



ローサイドライト→



←トップライト

## 窓の位置と大きさ

まずは基本的な「横長窓」と「縦長窓」が挙げられますが、窓は高い位置にあるほうが部屋が均一に明るくなるという特徴があります。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが部屋の奥まで光が差し込むことも覚えておくといいですよ。「小窓」は、外部からの視線を防ぎながら採光と換気ができるので効率的に使えます。天井近くにつける「ハイサイドライト」は、外からの視線が入りにくく、プライバシーを守るのに優れ、壁や天井に光を反射させるため安定したやわらかい光を取り入れられます。逆に、床近くにつける「ローサイドライト」は、ソフトな光を取り入れつつも、直射日光が入らないので、熱を遮ることができるのが嬉しいですね。天井にとりつける「トップライト」は、他の窓の3倍の明るさが得られます。暗くなりがちな部屋に便利です。

## ご・あ・い・さ・つ

金価格が史上最高値を更新——不安定な時代を選ばれる「安全資産」

2025年5月6日、金価格が一時1オンス3,431.14ドルを記録し、史上最高値を更新しました。

この急騰の背景には、中国のメーデー連休明けによる投資家の買いが活発化したことがあります。

連休明けのタイミングで、安全資産としての金に再び注目が集まりました。

また、米国の財政赤字や債務問題が再び意識され、ドルへの信頼感がやや後退しています。

加えて、米FRBによる早期利下げの可能性も金の需要を押し上げる要因となりました。

金は利息を生まない一方で、経済不安時に価値が維持されやすい特徴があります。

さらに、中東やウクライナなどの地政学的リスクも、金への資金流入を後押ししています。

このように、さまざまな不確実性が重なる中で、金は再び「守りの資産」として評価されています。

今後世界情勢次第で価格変動が予想され、注視すべき市場のひとつとなっています。

資産保全の一環として、金への関心は今後さらに高まっていくでしょう。

ご検討の際は、専門知識と実績のあるゴールドリンクへぜひご相談ください。



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