



# 千代田日記

～ちよだにっき 第180号～

## 主婦のナイスヨ話

20～69歳の男女1100人を対象に行つた、「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。「毎日1回」が一番多く30・5%，そのあと、「毎週2～3回」25・8%，「2～3カ月に1回」16・5%，「週に1回」9・4%と続みました。「毎日」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%となり結果になっています。

次に、「毎日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%などと云う結果です。やはりビーフカレーは定番のようですね。

では、「カレーのメシシト・返」なるひとは?」とみなみると、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%、「カレー味なり何でもおこしくなる」17・8%、「皿田や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。

そして、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手どりたれに人気です。



算

# 「ハンドマッサージ」

日本ハンドケア協会代表

う。親指と人差し指の間、人差し指と

理事の池田明子さんによる  
手には心や体を癒すパ

中指の間、中指と薬指の間、薬指と小

ワーガあり、マッサージをする  
いことでの効果が期待  
できるところです。また、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、ストレッスがやわらいで心が落  
ち着きます。一方の手でけんこつを作り、やつ  
方の手のひらに押し当てる回数が  
一度、手の甲をやさしくあります。回  
数は決めず、好きなだけOKです。  
以上を行うと、だいたい3分くらい  
マッサージする、心地よく感じら  
れるまで押したら刺激したります。手を  
清潔にしてから行なうです。

な ご み ひ と や じ

文化の違いをポジティブにとらえる  
—— わかとくみ雪



絵本作家のわかとくみ雪さんは、  
1980年生まれの44歳。「書店員  
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  
本を描きはじめたのは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、子どもの時の夢  
だった絵を描くことにた  
じり着いたやうです。

わかとくみさんは、  
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、厳しげ課題をこなし  
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  
かとくみさん。絵本作家にな  
るなどいろいろ田舎でもできま  
した。



すことで自律神経  
が整います。③手  
の甲の指と指の間  
をさすりましょ

# 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

絵画は紙や布が使われて  
いて邪氣を吸い込みます。  
邪氣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  
製品は邪氣を吸い込むの  
で、トイレに貼るのはよく  
ありません。また、トイレッ  
トペーパーのストックも紙  
で邪氣を吸うので、田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じゅうなり問題あ  
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  
を立てる人もいるでしょ。ま  
かし、トイレスの氣が強く、トイ  
レで立てた計画はうまくいか  
ない恐れがあります。



## ほのぼの開運術

### 〈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  
いて邪氣を吸い込みます。  
邪氣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  
製品は邪氣を吸い込むの  
で、トイレに貼るのはよく  
ありません。また、トイレッ

トペーパーのストックも紙  
で邪氣を吸うので、田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じゅうなり問題あ  
りません。

### ★書き間違えやすい漢字★

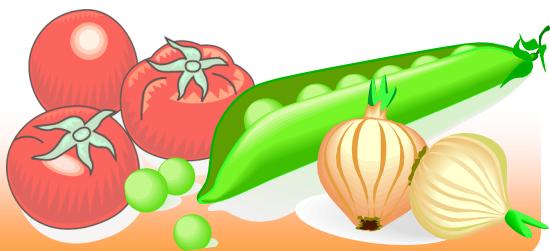


次の四角の中の漢字を書けますか？

- |           |            |
|-----------|------------|
| ① かんべき 完口 | ② あっかん 圧口  |
| ③ へいがい 口害 | ④ おうしゅう 押口 |
| ⑤ めいろう 明口 | ⑥ ちくじ 遂口   |
| ⑦ かじ 鍛口   | ⑧ がんちく 含口  |

【正解】①璧 ②巻 ③弊 ④収 ⑤朗 ⑥次 ⑦冶 ⑧蓄

# 元気もりもり 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  
玉ねぎ 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 1 cm 幅のそぎ切りにする。



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



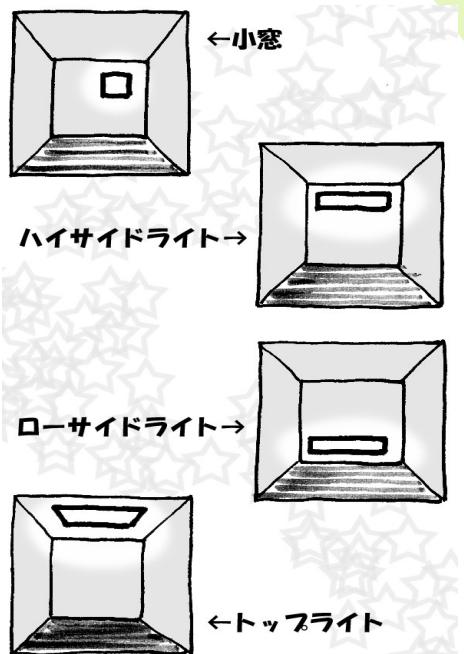
3 皿に 2 の野菜を広げ、アジを盛ってレモンを添える。



4 しょうゆ、オリーブ油を回しかける。



# ちょっと教えて！家づくり



## 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。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが均一に明るくなるという特徴があります。窓が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ます。暗くなりがちな部屋に便利です。

まずは基本的な「横長窓」と「縦長窓」が挙げられます。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが均一に明るくなるという特徴があります。窓が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ます。暗くなりがちな部屋に便利です。

## 金価格が史上最高値を更新——不安定な時代に選ばれる「安全資産」

2025年5月6日、金価格が一時1オンス\$1,431.14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、中国のメーカ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。

今後も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