



千代田日記

～ちよだにっき 第181号～

主婦のナイスヨ話

20歳以上の男女の約60人を対象に行つた、「骨の健康」についてのアンケートがあります。まず、「自分の骨の健康について関心があるあつかい」という質問から。「まあまあ関心がある」が一番多く40・0%、そのあと、「関心がある」が24・4%、「ひかひとつあるべない」19・7%、「あまり関心がない」の1・1%となりました。

関心がある人の割合を男女・年齢別で見てもみると、女性の50～70代では88～の割合で、骨の健康についてかなり意識していることがわかりました。

次に、「自分の骨が健康だと感じますか?」といふ質問です。一番多かったのが「まあまあ健康だと思つ」で44・0%、2位が「どちらとも言えな」で29・9%。以降は、「健康だと思つ」11・2%、「あまり健康だと思わな」10・3%、「健康だと思わな」3・4%でした。また、「骨について定期的に検査・測定を受けていますか?」という質問は、「検査をしたことがない」が60・8%と

かなりの数字で、「定期的に検査・測定している」「しない」がそれぞれ8・0%でした。

では、「骨の健康のために飲食していこう」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「牛乳、乳製品」41・4%、「豆類、大豆製品」25・3%、「卵」18・4%、「魚肉加工品」18・4%、「無介類」18・2%、「野菜類」17・5%、「きのこ類」16・0%などの意見がありました。

最後に、「骨の健康のために実施している」といふ質問です。「日光を浴びる」「成長ホルモンが分泌されるトレーニング」「やわらかだけ歩く」「小魚を食べる」「骨に刺激を加える運動をする」などが挙がっています。骨を刺激するのに手軽な方法が骨たたきです。イスに座り、両手のこぶしで両ひざを交叉にリズムよくたたくだけ。振動が足の裏まで伝けていく

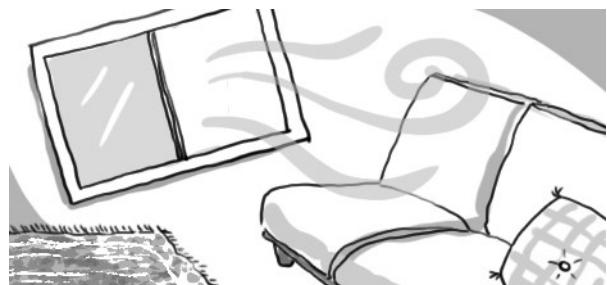


人生を開く扉



不本意に感情的になつたり
怒つてしまつたりしたあとは
口をよくすすいでみましよう
高まつた感情がおさまつて
「ああ、よくなかった」と
思えてくるでしょ

最後に、テレビを置く方角は
東か南東がいいでしょ。太陽
が昇る東側に置くことで、仕事
運をアップさせます。



くに窓のまわりは余分なものを置かず、すっきりさせる
のが正解です。

家具は背の低いものでいいのもコツです。背の高い
家具は空間を圧迫し、気の流れを妨げます。

そして、運気を安定させるた

めにラグを敷くのがおすすめで
す。このとき、リビングの中央に

敷くことによると気が集まるで
しょう。ラグはソファまわりな
ど床の一部に敷くのがよく、床

全体や床の多くの面を覆つもの

は避けます。

ほのぼの開運術

〈運気をアップするリビング〉

家族が集まり、リラック
スする場所であるリビング
は気を整えることが大切で
す。また、凹隅のすべてを家
具で埋めると気が循環する
のを妨げるのでNGです。

次に、風が通りやすくなる
ことがポイント。風通し
がよいと気がスムーズに循
環し、運気が上がります。と



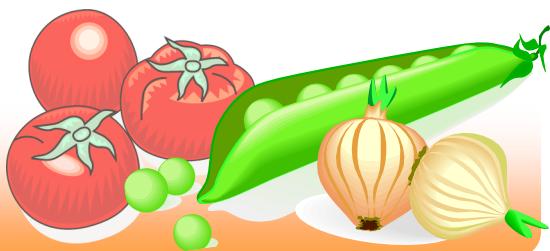
★野菜の難読漢字★

次の漢字の読みがわかりますか？

- | | | | |
|------|-----|------|------|
| ①苦瓜 | ②蕃茄 | ③糸瓜 | ④萐苣 |
| ⑤玉蜀黍 | ⑥大蒜 | ⑦花椰菜 | ⑧和蘭芹 |
| ⑨独活 | ⑩蕷 | ⑪莢隱元 | ⑫芹 |
| ⑬蕎 | ⑭茗荷 | ⑮分葱 | ⑯慈姑 |

【正解】①ゴーヤー ②トマト ③ヘチマ ④レタス ⑤トウモロコシ ⑥ニンニク ⑦カリフラワー
⑧パセリ ⑨ウド ⑩カブ ⑪サヤインゲン ⑫セリ ⑬ニラ ⑭ミョウガ ⑮ワケギ ⑯クワイ

元気もりもり 健康レシピ



7月の元気レシピ<卵とニラのスープ>

ニラにはさまざまな栄養成分が含まれています。まず、独特の香りは「硫化アリル」とも呼ばれるアリシンが含まれているため。アリシンは血行をよくする働きをし、体を温めて免疫力をアップさせます。ただし、アリシンは胃や腸に刺激を与えるので、胃腸の調子が悪いときは控えましょう。ニンニクの食べ過ぎにも注意が必要です。ほかに、骨作りを助けるビタミンK、皮膚や粘膜を強くするβカロテン、貧血を予防する葉酸、抗酸化作用のあるビタミンE、美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富な点にも注目しましょう。

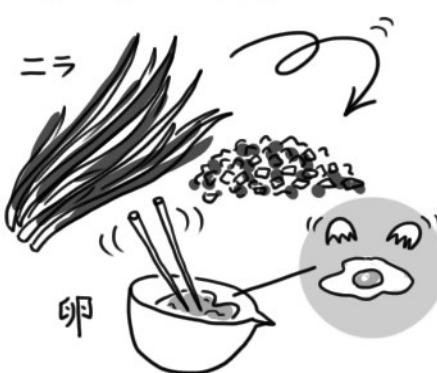
★レシピのポイント

ニラを油と一緒に摂ることで、ビタミン類の吸収率がアップします。

材料（2人分）

ニラ 1/2 束
卵 1個
だし汁 1・1/2 カップ
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
こしょう 少々

1 ニラは8mm長さに刻み、卵は溶きほぐす。



2 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、しょうゆ、ニラを加えてひと煮させる。



3 卵を加えて混ぜ、火から下ろしてごま油を加える。

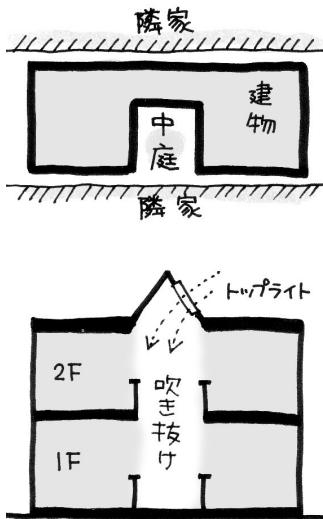


4 器に盛り、こしょうをふる。



ちょっと教えて！家づくり

細長い敷地の活かし方



間口が狭く細長い形の土地ですと、隣地境界線と建物の間にじゅうぶんな距離を取り余裕が無いので、横の壁から光を取り入れることは難しいですね。そこで、京都などを見られる町屋を参考にしてみましょう。坪庭を設けることで、上手に光と風を家中に取り入れていますよ。建物の中央に庭をつくり、庭に面した開口部を大きくすれば、明るい日差しと通気が望めます。町屋のように和風にするのも良いですが、デッキスタイルにしてリビングの延長といったデザインになると活用の幅が広がりますね。中庭が無理な狭小地でしたら、トップライトで光を取り入れるのはいかがですか？建物の中心辺りを吹き抜けや階段にし、トップライトを設ければ、光が全体にひきがります。風が抜ける開閉式にするといい感じでしょ。

取ることには難しいですね。そこで、京都などで見られる町屋を参考にしてみましょう。坪庭を設けることで、上手に光と風を家中に取り入れていますよ。建物の中央に庭をつくり、庭に面した開口部を大きくすれば、明るい日差しと通気が望めます。町屋のように和風にするのも良いですが、デッキスタイルにしてリビングの延長といったデザインになると活用の幅が広がりますね。中庭が無理な狭小地でしたら、トップライトで光を取り入れるのはいかがですか？建物の中心辺りを吹き抜けや階段にし、トップライトを設ければ、光が全体にひきがります。風が抜ける開閉式

するといい感じでしょ。

金、世界の準備資産で

ユーロを抜き第2位に浮上

欧洲中央銀行（ECB）が2025年6月11日に発表した報告書によると、2024年末時点では、金が中央銀行の準備資産としてユーロを抜き、第2位に躍り出ました。金は全体の20%を占め、ドル（46%）に次ぐ存在となっています。

この背景には、世界各国の中央銀行が地政学リスクに対応するとともに、ドル依存の見直しを加速させていることがあります。さらに、2022年以降、中央銀行は3年連続で年間1000トン以上の金を購入しており、インドや中国、トルコ、ポーランドなどが積極的に買い増しを行っています。有事や経済制裁の状況下でも、金は強い実物資産としての地位を示しています。

金がこれほどまでに中央銀行から支持される理由は、「どこでも通用し、ドルやユーロに左右されない、普遍的な価値の裏付け」があるためです。20世紀半ばの金本位制以来、信頼の裏付けとして歴史に根ざし、インフレや金融不安が起きても価値が揺るがない資産としての地位を確立しています。実物資産として、いつでもお金に交換できる安心感が、金を「守りの資産」として際立たせています。

この現状は、「金が信頼され続ける」との根拠を示しており、資産保全の選択肢として非常に有効であることを裏付けています。

このように、金は今なお「信頼される資産」としての地位を握るぎないものにしています。資産保全の手段として金に注目が集まる中、具体的なご検討やご相談は、専門知識と実績のあるゴールドリンクまでお気軽に問い合わせください。

発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link

【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