



千代田日記

～ちよだにつき 第181号～

主婦のナインツ話

骨の健康について関心がありますか？ 意識している人って？

20歳以上の男女9590人を対象に行った、「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りますか？」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」24・4%、「どちらともいえない」19・7%、「あまり関心がない」9・9%、「関心がない」6・1%となりました。

関心がある人の割合を男女・年齢別に見てみると、女性の50～70代では8～9割と、骨の健康についてかなり気遣っていることがわかりました。

次に、「自分の骨が健康だと思いますか？」という質問です。一番多かったのが「まあまあ健康だと思う」で44・9%、2位が「どちらともいえない」で29・9%。以降は、「健康だと思う」11・2%、「あまり健康だと思わない」10・3%、「健康だと思わない」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」とときどき検査・測定している」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るものは？」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%、「魚介類」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ことは？」という質問です。「日光を浴びる」「成長ホルモンが分泌されるトレーニング」「できるだけ歩く」「小魚を食べる」「骨に刺激を与える運動をする」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互にリズムよくたたきだけ。振動が足の裏まで抜けていくようにたたくのがポイントです。



算「口角ほぐし」

暮らしの足し

成形士の崎田ゆかさんによると、日常で使っている顔の筋肉は2割程度で、無表情でいると顔の筋肉が凝り、血流が滞るのだとか。結果、脂肪や老廃物、余分な水分がたまり、重さでたるみとなるのです。また、重力の影響でたるみがさらにひどくなると、ほうれい線が長くくつきり現れるようになります。老けた印象につながってしまうのです。

一方で、顔の筋肉の7割が口のまわりに集中していて、口角をほぐすことで顔全体の凝りを解消することができます。顔の凝りがなくなればほおが上がり、たるみが消えます。ほうれい線が薄く目立ちにくくな

つて、老けた印象をとの除くことができます。し指で唇の右端にあるふくらみをつまみ、上下に20秒揺らします。左端も同様に行いましょう。次に、手でこぶしを作り、指の第2関節を口角の右下あたりにあて、斜めに小刻みに20秒揺らします。左側も同様に行いましょう。最後に、人さし指と中指、薬指の3本の指を両方のほおにあて、「セー」と言いながらほおを引き上げるようにします。引き上げたら手を離しましょう。20秒繰り返します。

以上の3つのステップを1日1回行いましょう。口角をほぐすことでほおが引き上がり、自然な笑顔を作れます。



具体的な方法を
紹介しましょう。
まず、親指と人さ

夢は200歳まで生きること！

— 研ナオコ

テレビなどでおなじみの歌手で女優の研ナオコさんは、1953年生まれの72歳。17歳で「大都会のやさぐれ女」という曲で歌手デビューして以来、芸能生活55年目となりました。1976年に「あば

きどきアメリカまで行き、息子の育児を手伝っているのだとか。夫に対しては、家事卒業宣言をしたそうです。研さんが夫に「タコ飯どうする?」と尋ね、夫は「出前しよう」といった感じだとか。夫婦が今も円満なのはおたがいに関与しないことが秘訣。夫のことを信じて決めたなら、深く知る必要はないというのが研さんの考え方です。

数年前にはYouTubeをスタートさせ、メイク動画が話題に。研さんといえば、きつちりメイクに金髪ですが、YouTubeではすっぴんを公開しています。

さて、研さんは200歳まで生きたい、海外に進出したいという夢を持っています。夢は元氣のもとになります。研さんが元氣でパワフルなのは夢を持ち続けているからです。

ブライバートでは34歳で結婚して、38歳の息子と36歳の娘を持つ母親。仕事が忙しくて十分な子育てをできなかったという思いが残っていて、と

研ナオコさんは、夢を持ち続けているからです。

なごみひとさじ



人生を開く扉

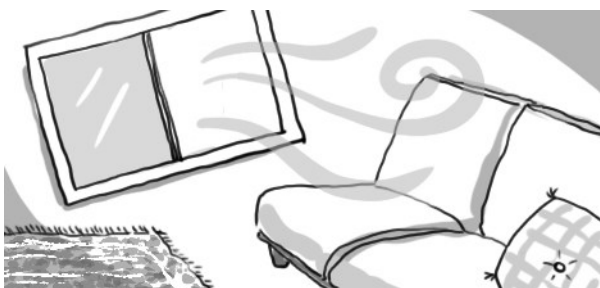


不本意に感情的になったり
怒ってしまったりしたあとは
口をよくすすいでみましょう
高まった感情がおさまって
「ああ、よくなかった」と
思えてくるでしょう

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

家具は背の低いものでそろえるのもコツです。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。
す。このとき、リビングの中央に
敷くことでよい気が集まるで
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うもの
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。まず、四隅のすべてを家
具で埋めると気が循環する
のを妨げるのでNGです。

次に、風が通りやすくす
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★

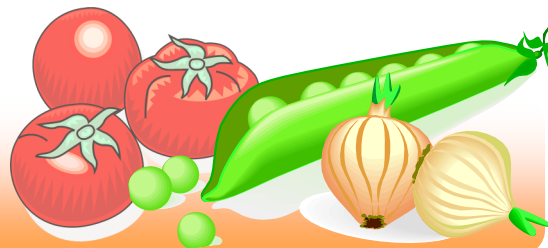
次の漢字の読みがわかりますか？

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ① 苦瓜 | ② 蕃茄 | ③ 糸瓜 | ④ 萵苣 |
| ⑤ 玉蜀黍 | ⑥ 大蒜 | ⑦ 花椰菜 | ⑧ 和蘭芹 |
| ⑨ 独活 | ⑩ 蕪 | ⑪ 莢隠元 | ⑫ 芹 |
| ⑬ 韭 | 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

元気もいもい 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。

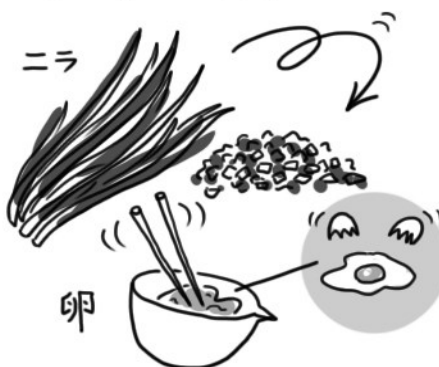
★レシピのポイント

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

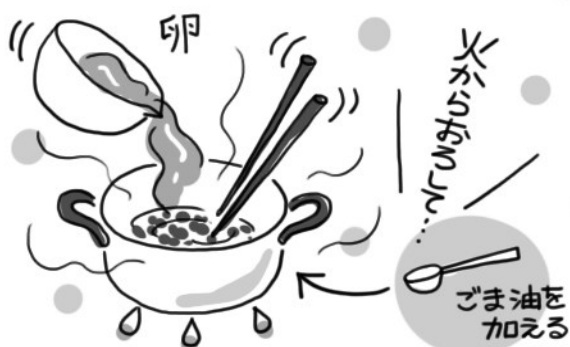
1 ニラは8mm長さに刻み、卵は溶きほぐす。



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。



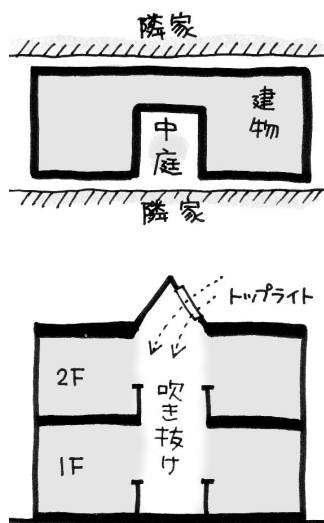
4 器に盛り、こしょうをふる。



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る余裕が無いので、横の壁から光を取り入れることは難しいですね。そこで、京都などで見られる町屋を参考にしてみましよう。坪庭を設けることで、上手に光と風を家の中に取り入れていきますよ。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す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、光が全体にひろがります。風が抜ける開閉式にするとうさぎのようにでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

金、世界の準備資産で

ユーロを抜き第2位に浮上

欧州中央銀行（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、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」「こ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、金は今もなお「信頼される資産」としての地位を揺るがないものになっています。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お問い合わせください。



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