



千代田日記

～ちよだにつき 第182号～

主婦のナイショ話

スイーツは好きですか? どのくらいの頻度で食べますか?

10代以上の男女9421人を対象に行った、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツが好きですか?」という質問から。「好き」が一番多く60・2%、そのあと、「どちらともいえない」26・1%、「どちらかといえば好き」10・2%、「どちらかといえば嫌い」1・9%、「嫌い」1・5%となりました。「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせると全体の88・9割となり、スイーツ好きが多いことがわかります。

とくに女性では、7割を超える人が「好き」と答えています。

次に、「スイーツを食べる頻度は?」という質問です。一番多かったのが「週に2～3回」で23・3%、2位が「週1回」で16・9%。それ以降は、「ほとんど毎日」16・6%、「月に2～3回」14・3%、「月に1回以下」13・7%、「週に4～5回」11・1%、「まったく食べない」3・6%でした。「ほとんど

毎日」と答えた人では、女性の30～70代とともに20%台となっていました。

では、「好きなスイーツは?」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「ショートケーキ」で64・4%、それ以降は「チーズケーキ」「シュー菓子」「チョコレート」「アイス類」「和菓子」がいずれも6割前後で、かなり好まれていることがわかります。

最後に、「スイーツはおもにどこで買いますか?」という質問です。複数回答で最多となったのが「スーパーマーケット」71・3%、それ以降は「スイーツ専門店」53・6%、「コンビニ」49・9%、「デパート」23・4%、「ドラッグストア」14・4%、「飲食店のテイクアウト」11・7%、「みやげもの店」11・2%、「インターネットショップ」8・5%、「食材宅配サービス」6・3%、「ディスカウントストア」6・3%という結果になりました。

スイーツは幸せを運んでくれるもの。自分へのごほうびにもぴったりです。



算

足

暮らしの

「正しいシャンプー法」

美しいヘアのために大切なのが頭皮ケア。髪は頭皮の毛細血管から栄養をもらっているの、頭皮が健康でなければ美しい髪は育ちません。ポイントは頭皮の汚れを落とす、血流をスムーズにすること。値段の高いシャンプー剤やトリートメント剤を使わなくても、頭皮を正しくケアすることで髪はつややかになります。

まず、シャンプーのポイントから。

洗う前には髪全体を上から下にとかしたあと、後ろ髪やサイドの髪を下から立ち上げるようにとかし、頭皮をブラッシングします。次に、予洗い。衿足からシャワーをあてて、手のひらに湯をためながら汚れを落としましょう。そのあと、手指を動か

落ちます。よくないのが、毛量の少ない頭頂を中心にシャワーをあてること。薄毛の原因にもなります。そして、両手にシャンプー剤をとり、

空気を含ませて泡立ててから髪にのせます。このとき、汚れがたまりやすい衿足を重点的に、指をジグザグに動かして頭皮を洗いましょう。髪の毛は泡をなじませる程度にしておきます。

シャンプーのしすぎは頭皮にある常在菌や皮脂をとりすぎ、パサつきや薄毛の原因になります。1日1回までとし、汗をかいたなどでそれ以上洗いたいときは、予洗いとコンディショナーだけしておくで安心です。

しながらまんべんなく頭皮にシャワーをあてて洗います。これで約7割の汚れが



仕事を続けるために健康管理が第一

— 石井ふく子

石井ふく子さんは、1926年生まれの98歳。『肝っ玉かあさん』や『渡る世間は鬼ばかり』など、ヒット作を次々と生み出してきたプロデューサーです。石井さんが70年近く仕事を続けている中で作ったドラマは2000本以上。「ホームドラマ」というジャンルを確立したのも石井さんでした。

そして、98歳の今も現役で仕事をしています。

石井さんが長い間仕事を続けてこられたのは、健康第一と心がけているから。日ごろから体調管理をし、具合が悪いところがないように、月に1回は病院で検査をします。もちろん、体に少しでもおかしいところがあれば、すぐ病院に。

3年前に転び、それからひざが痛いという石井さんに1度は整形外科で診察



を受けるほか、理学療法士を自宅に呼んだり、テレビ体操をしたりして、ひざの痛みを和らげています。もうひとつ、石井さんがモットーにしているのが、無理をしないこと。撮影場所が遠いときはリモートでやりとりすることもあるのだそうです。そして、仕事をしている間は集中してとり組むものの、それ以外の時間はゆったり過ごして充電しています。

石井さんが作るドラマのテーマは「人とのつながり」。とくに家族のつながりにこだわります。石井さんのドラマを見て、自分の家族について考えてみませんか。

人生を開く扉



争わずに我慢しましょう
ときに理不尽なことがあっても
ぐっと我慢です
そして
少し様子を見ましょう
ときが状況を
解決してくれることも
大いにあるのです

ほのぼの 開運術

＜スマホの待ち受けて開運＞

虎 虎は運氣を引き寄せる動物で、とくに金運アップに効果的。邪気を払う働きもあり、トラブルが続くときなどにも有効です。
数字の8 漢字の「八」は末広がりで縁起がよく、8を横にすると無限となり、永遠の豊かさの象徴です。
数字の5 5は運氣を引き寄せる力があり、総合的な運氣アップにつながります。とくに2025年は5のパワーがアップしています。

富士山 末広がりで縁起がよい富士山はパワースポットでもあります。仕事がうまくいく、子宝に恵まれるなど、うれしい効果が期待できます。
宇宙 創造力や発想力が高まり、やる気が満ちあふれるでしょう。とくに仕事運や恋愛運がアップします。

テレビや雑誌などで活躍する占い師、ゲッターズ飯田さんがすすめる、スマホの待ち受け画面を紹介しましょう。
太陽 太陽が放つ強いエネルギーをもらえ、プラスの力が高まります。浄化や魔除けの効果も期待できるでしょう。
金色の貯金箱 収入がアップしたり、臨時収入があったり、金運アップに効果的です。



★間違いやすい慣用句★

次の慣用句はどちらが正しいかわかりますか？

- | | |
|-------------|-------------|
| ① A 間が持たない | B 間が持てない |
| ② A 足をすくわれる | B 足元をすくわれる |
| ③ A 声をあらげる | B 声をあらげる |
| ④ A 采配を振る | B 采配を振るう |
| ⑤ A しかめつらしい | B しかつめらしい |
| ⑥ A 押しも押されぬ | B 押しも押されもせぬ |

【正解】①B ②A ③A ④A ⑤B ⑥B



元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜ザーサイとレタスのチャーハン＞

レタスは約90%と水分が多いものの、栄養的に注目すべき点があります。まず、βカロテンが豊富に含まれていることから、免疫力をアップする、肌を美しくするなどが期待できます。美肌という点ではビタミンCやビタミンEを摂れる点にも注目したいもの。ビタミンCは肌にとって必要なコラーゲンの生成を促し、ビタミンEはしみやしわを予防し、血行をスムーズにします。ほかに、貧血を予防する葉酸、むくみや高血圧の予防や改善に役立つカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も魅力です。

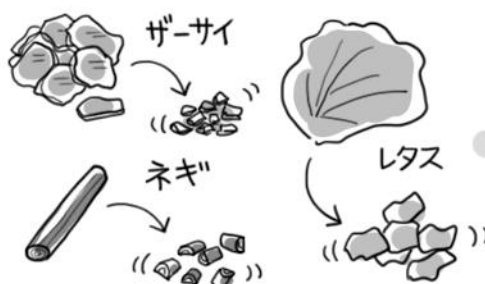
★レシピのポイント

レタスは最後に加え、シャキシャキした歯ごたえを残します。

材料（2人分）

ザーサイ 30g
ネギ 1/2 本
レタス 2 枚
ご飯（温かいもの）300g
卵 1 個
ごま油 小さじ 2
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ 1/2

1 ザーサイは粗く刻み、
ネギは縦半分に切ってから
1 cm 長さに切る。
レタスは手で大きくちぎる。



2 フライパンにごま油小さじ1を
熱し、卵を溶いて炒り卵を作り
とり出す。



3 同じフライパンにごま油小さじ1を
加え、ネギとご飯を加えて炒め、
ザーサイも加えて炒める。



4 全体がぱらっとしたら炒り卵を
加え、こしょう、しょうゆで調味し、
レタスを加えて混ぜる。



ちょっと教えて！家づくり



造り付け家具とはどのようなものでしょうか？



造り付け家具とは、部屋のサイズやイメージに合わせて造る特注家具のことです。工務店から依頼された家具屋さんが建築設計事務所の作成した図面を見て造るのが一般的。ここでいう家具屋さんとは、ソファや食器棚などを売っているお店ではなく、特注家具や建具などを専門的に造る工房のことです。完成したものを建築現場に運んでくるだけでなく、家に組み込む作業までやってくれます。依頼者のために造る特注品ですから当然値段も高くなりますが、思い通りに仕上がる心地良さは捨てがたいものです。設計者との打ち合わせが肝心なので、できるだけ詳細な図面を書いてもらい、念入りの打ち合わせをしましょう。その際、造る場所、誰が、どのように使うことになるのか、目的を明確にしておくことがスムーズに進みます。

ご・あ・い・さ・つ

夏のボーナスと安心を

生む資産づくり

今年も夏のボーナスシーズンがやってきました。2025年の使い道ランキングでは、1位貯金・預金、2位生活費の補填、3位旅行・レジャーなどが続き、12年連続で貯金・預金」がトップとなり、多くの方がボーナスを「未来への備え」と考えていることが分かります。

なぜ消費より貯蓄が選ばれるのでしょうか。背景には、将来への不安やリスク回避の意識があります。物価上昇や景気の変動などが続く中、将来の支出に備えて計画的に貯めておきたいという考えは自然です。

一方で、現金や預金だけに頼るのはリスクも伴います。物価の上昇で実質的な価値は目減りし、低金利では資産を増やすことも難しいのが現実です。

そこで注目されているのが「ゴールド」です。金は世界共通の価値を持つ安全資産で、インフレ時にも価値を保ちやすく、リスク分散に有効です。

さらに弊社の「ゴールド積立くん」なら、毎月一定額の積立てで、計画的な資産形成ができます。現金と金の併用で、資産全体のバランスが整い、より強く柔軟な備えが実現します。

ボーナスを貯めるという

選択は安心感がありますが、

どう貯めるか」が問われる時代です。

この夏、ボーナスの一部を【金】に

振り分けてみてはいかがでしょうか。



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