



# 千代田日記

～ちよだにつき 第185号～

## 主婦のナイショ話

入浴時は浴槽につかる？ シャワー派？

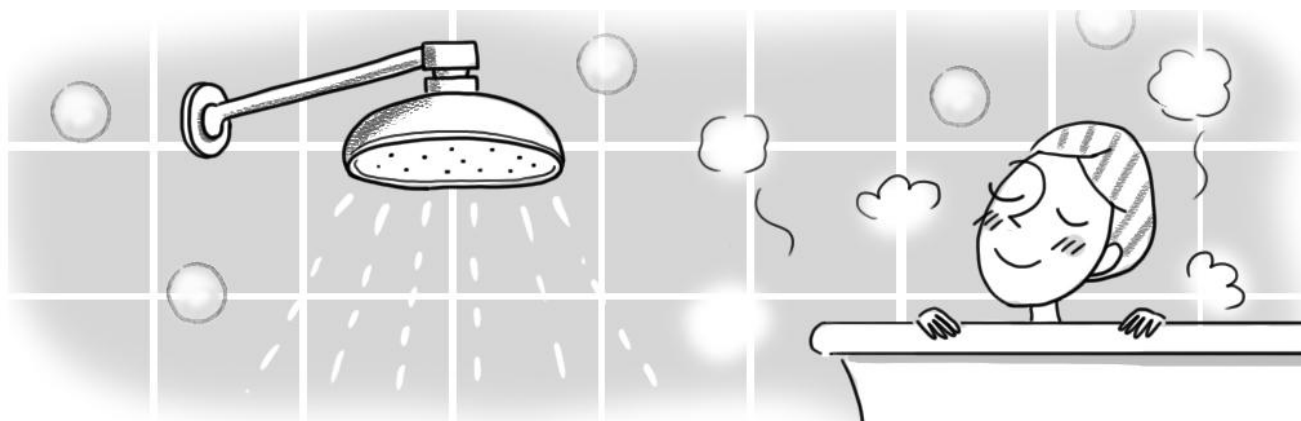
花王が2023年11月に行った「入浴」についてのアンケートがあります。対象になるのは20代以上の男女2828人です。まず、「自宅での入浴スタイルは？」という質問から。「ほとんど浴槽につかる」が一番多く47%、そのあと「浴槽につかるときもある」34%、「ほとんどシャワーのみ」18%、「自宅では入浴しない」1%という結果になりました。季節によって結果に差がでそうですが、秋に行った質問としては、多くの人がシャワーだけですまさず、浴槽につかっていることがわかります。

疲れをしっかりと、ぐっすり眠るためには浴槽につかることが大事です。

次に、「浴槽につかる前に体を洗いますか？」という質問です。多かったのが「ボディソープなどで体を洗う」が51%で、「かけ湯やシャワーで体の汚れを流す」が46%、「何もしない」が

3%となりました。もちろん、銭湯や温泉などでは体の汚れをボディソープできちんと落としてから湯船につかるのがマナーですが、自宅での入浴となると異なるようです。

では、10代以上の男女150人を対象にした別のアンケートを見てみましょう。「最初に洗う部位は？」という質問です。1位は「頭」で67・3%でした。「体を洗っている間に、髪をトリートメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗うのが効率的」などの意見がありました。2位は「顔」で、「濡れていない状態でメイクを落としたい」「メイクを落として顔がきれいになってからほかの部分を洗いたい」などの意見が。3位は「股間」で、「イスに座って体を洗うので、まずイスを汚さないために」「蒸れやすく汚れやすい部位だから」などの意見が。それ以降は、4位が「手」、5位が「首」、6位が「足」、そして、7位がその他となっています。



# 「股関節をほぐす」

## 暮らしの足し算

骨格調整トレーナーのNaokoさんによると、股関節をほぐすことで健康面や美容面で効果があるとか。そもそも股関節は体の中で一番大きく、可動性が高い関節です。足を振ったり、曲げたり伸ばしたり、回したりなど、ほかの関節にくらべてさまざまな動きができるのが股関節の特徴といえます。

おすすめストレッチが「バナナストレッチ」と呼ばれるもの。まず、ひざに畳んだタオルを挟んで立ち、頭の上で手を組みます。このとき、内ももに力を入れるのがポイント。次に、体の軸をぶらさないようにして、上体だけを横に倒して3〜5呼吸します。倒した側と反対の股関節が伸びているのを意識しましょう。そのあと、反対側も同様に行います。バナナをイメージしながら。硬くなった股関節が伸び、ほぐすことができます。なお、手を上げるのが難しいときは、胸の前で両腕をクロスさせて行うのでもOKです。



冷え、むくみ、たるみが解消する、ダイエットに効果があるなど、いろいろなメリットが期待できるでしょう。

いつ死んでもいいように生きる

— 森永卓郎

経済アナリストの森永卓郎さんは1957年生まれ。今年の1月に67歳の若さで亡くなりました。仕事が好きだった森永さん、テレビやラジオに出演するようになってからは、平日は事務所に寝泊まりし、週末だけ自宅に帰るという暮らし。しかも、土日仕事が入れば仕事を優先します。自宅にいるときもパソコンの前で仕事をしていました。そんな多忙の日々で、睡眠時間は4時間くらい。運動が嫌いな上、かなりのヘビースモーカー、さらに、食べるものには無頓着だったとか。そのせいか、40代で糖尿病になり、インスリン注射が欠かせないように。そこで、ライザップの低糖質ダイエットで減量をし、血糖値が正常になります。減量前と後をくらべたライザップのテレビコマercialを覚えていた人もいます！

2023年にがんが見つかり、すでにステージ4。余命半年と言われたものの、森永さん自身は淡々としていて、すぐに仕事に戻ったのだそうです。治療の傍ら新しい本や雑誌の原稿を猛スピードで書きはじめた森永さん。死ぬまでにやっておきたいこと、書いておきたいことが次々と浮かんできたのだとか。森永さんが生前、インタビュで話していたのが、「いつ死んでもいいように生きる」。その思い通りの人生でした。



## なごみひとさじ

量前と後をくらべたライザップのテレビコマercialを覚えていた人もいます！

# 人生を開く扉



終わったことを  
クヨクヨ考えるのは  
やめましょう  
失敗だろうと成功だろうと  
やってみてわかることが  
あったのですから  
さあ  
前を向いていきましよう

## ほのぼの 開運術

### <風水的によい枕の向き>

風水では、人は眠っている間にたまった悪い運氣を水で流し、新たな運氣を吸収するとしています。とくに枕の向きがポイントで、枕の向きによって吸収する運氣が異なります。

日本では昔から「北枕は縁起が悪い」といわれてきました。が、風水的にはもっともよいとされています。

気は北から南に流れ、北枕にすることで頭から足先まで満遍なくよい気を吸収できるからです。しかし、高めたい運氣がはっきりしているときは、枕の向きを変えるのもいいでしょう。健康運や仕事運、勉強運をアップしたいときは東枕がおすすめ。東は太陽が昇る方角で、行動力やモチベーションを高めるのに有効です。

金運や商売運、家庭運を高めたいなら、西枕にするのがいいでしょう。西は金の気をつかさどる方角だからです。

そして、恋愛運や美容運、才能運をアップしたいときは南枕がベストです。人から好かれない、有名になりたい、才能を生かしたいと望む人にぴったりの枕向きです。



## ★数字の入ったことわざ★

四角の中に漢数字1文字を入れて、ことわざを完成させましょう。かっこ内はことわざの意味です。

- ①秋の空は口度半変わる（秋の空は変わりやすい）
- ②口牛の一毛（極めて少ない）
- ③口年河清を俟つ（いつまで待っても実現のあてはない）
- ④盗人にも口分の理（どんな理屈でもつけられる）
- ⑤一年は口年の工夫あり（最初が肝心で、しっかりした計画を立てるべき）
- ⑥上り一日、下り口時（築き上げるのは難しく、壊すのは簡単）
- ⑦口海兄妹（世の中の人々はみな兄弟のように仲よくすべき）

【正解】①七 ②九 ③百 ④三 ⑤一 ⑥一 ⑦四



# 元気もいもい 健康レシピ



## 11月の元気レシピ＜チキンミネストローネ＞

トマトには抗酸化作用を持つリコピンがたっぷり含まれています。リコピンの働きで動脈硬化や生活習慣病の予防、アンチエイジング、美肌作りが期待できます。また、体内でビタミンAに変わり、免疫機能を維持する、皮膚や粘膜を健やかに保つなどの働きをするβカロテンが豊富な点も見逃せません。カリウムや食物繊維も多く含まれ、むくみ予防や腸内環境を整えるのに有効です。生のトマトだけでなく、パック入りや缶詰のトマトもビタミンC以外は栄養的に大差ありません。

### ★レシピのポイント

鶏もも肉を加えることでタンパク質をたっぷり摂れ、食べごたえもアップします。

### 材料（4人分）

鶏もも肉 1枚  
塩 小さじ1/2 こしょう 少々  
キャベツ 1/4個  
ジャガイモ 2個  
ニンジン 1/2本  
玉ネギ 1個  
セロリ 1/3本  
ニンニク 1片  
オリーブ油 大さじ1  
粗びき黒こしょう 適宜  
Aカットトマト 1パック (388g)  
みりん 大さじ2  
洋風スープのもと 大さじ1  
塩 小さじ1/4 水 3カップ

① 鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、セロリは小さめのひと口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。



② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、鶏肉、玉ネギを加えて炒める。玉ネギが透き通ってきたら、キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、セロリを加えて2～3分炒める。



③ Aを加えて強火にし、沸騰したら中火にして野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮る。



④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



# ちょっと教えて！家づくり



## 日当たりの問題をどう克服するか



日当たりの悪さが問題になるのはとくに冬場でしょう。日射量が少ないと家の中は寒くなりますが、断熱材などの利用で“寒くない家作り”は可能です。また、採光の問題もプラン次第で解決できると思います。

ただし、それなりの知識をもった設計士（建築士）でなければ最適なプランの提案は難しいかもしれません。悪条件下では、可能な範囲で最大限の効果を得られるプラン作りがポイントになります。日当たりの問題なら立地環境までを考慮したプランが必要でしょう。快適な住まい作りのためにも、信頼でき、かつ相性の良い設計士にめぐり合えるといいですね。

# ご・あ・い・さ・つ

## 新しい本社フロアで

皆さまをお迎えします

日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

このたび、弊社では本社フロアの改装を行い、新たに8階に応接室を設けました。

お客様がよりゆったりと安心してご相談いただける空間を目指し、落ち着いた雰囲気の中でお迎えできるよう整えております。今回の改装は、より快適で安心してご相談いただける環境づくりの一環です。資産形成や純金積立など、お客様一人ひとりの想いに寄り添いながら、これまで以上に丁寧な対応を心がけてまいります。

今後とも資産づくりに関するご相談やご質問に、スタッフ一同、誠意をもってお応えしてまいります。お近くにお越しの際は、ぜひ新しく生まれ変わった東京本社へお立ち寄りください。

皆さまにお会いできる日を、心より楽しみにしております。



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