



千代田日記

～ちよだにつき 第186号～

主婦のナイショ話

ホカホカでおいしい！好きな「中華まん」は何？

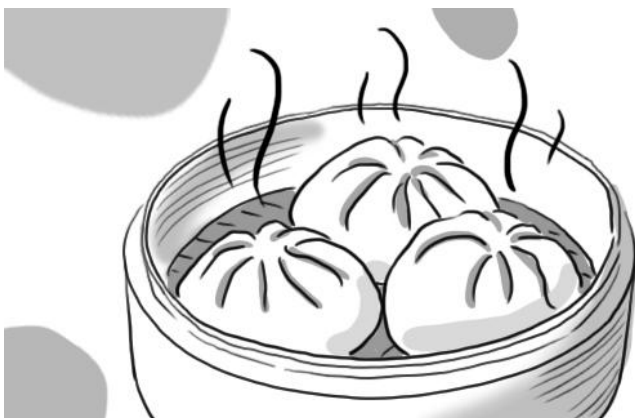
10代から60代までの男女1000人に行った、「中華まん」についてのアンケートがあります。「好きな中華まんは？」という質問です。一番多かったのが肉まん48%、2位以降はピザまん24%、あんまん17%、角煮まん6%、チャーシューまん3%、カレーまん2%という結果になりました。肉まん派は「食べごたえがあってご飯代わりになる」「シンプルな味で飽きない」「ジューシーな肉汁が口の中であふれる」などの意見がありました。また、ピザまん派は「チーズが伸びておいしい」「トマートの濃厚なソースが好き」などの意見が、あんまん派は「あんこの舌触りが好き」「ほっとする優しい甘みがいい」などの意見が挙がっています。

次に、肉まんについて1875人を対象に行ったアンケートから。「肉まんか豚まん、どちらで呼ぶ？」という質問です。肉ま

んが68%で、豚まんが31%、その他が4%に。地域別に見てみると、近畿地方は「豚まん」と答えた人が67%で、豚まんが優勢でした。関西では料理に牛肉を使うことが多く、肉じゃがやカレーに入れるのは必ず牛肉とされるほど。肉といえは牛肉をさすことが多いので、豚のひき肉を使った肉まんについては「豚まん」と呼ぶようです。

では、「肉まんにつける薬味は？」という質問です。「からし」が43%と多く、次に「何もつけない」34%、「酢じょうゆ」14%、「ソース」3%、その他2%となりました。

さて、冷凍の肉まんを電子レンジでおいしく蒸す方法を紹介します。キッチンペーパーを濡らして凍った肉まんを包み、耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分40秒（500W）加熱。キッチンペーパーは軽く絞ると水が出るくらい濡らすのがポイントです。1〜2分でかたくなるので、温かいうちに食べましょう。



「アクティブレスト」

「アクティブレスト」とは言葉の通り、「積極的な休養」という意味で、反対語は「消極的な休養」という意味の「パッシブレスト」。具体的には、軽く運動をするなどで血行をよくして、体を活性化させることとです。逆に、睡眠や安静など、

で、脳内ホルモンのセロトニンやエンドルフィンが分泌されます。これらのホルモンは気持ちを高揚させてくれるのです。

暮らしの足し

さて、具体的には15分くらいのウォーキングやストレッチがおすすめてです。トレーニングではないので、ハードなものは避け、楽しんで行うのがポイントです。

また、家事に軽い運動を組み込むのも効果的です。たとえば、両手両足を床につけて歩きながら拭き掃除をする、スクワットをしながら洗濯物を干す、腰を回しながら食器を洗うなど。楽しみながら行える運動を工夫してみましょう。

勢が続いていると筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れてしまうのです。人の体は動くことで全身に酸素が届けられ、疲れがとれるしくみ。体の疲

れがとれるだけでなく、アクティブレストは精神面でもメリットがあります。軽い運動を行うこと



いつも身軽な状態にいる

— 小川系

作家の小川系さんは1973年生まれの53歳。代表作は『食堂かたつむり』『ツバキ文具店』『つかめ助産院』などで、テレビドラマ化された作品も多くあります。小川さんの信条は「いつも身軽な状態にいる」。身軽であれば、やってみたいことができたとき、すぐに行動に移せるからです。

うです。何となくどこかに出かけたり、買いものをしたりすることが少なくなり、人と会うことも随分減ったと、小川さん。

そして、小川さんが捨てたのが、「何でも自分の力でする」という考え方。以前は人に頼らず、何でもがんばって自分の力で行おうと必死にもがいていました。しかし、今は自分ひとりでできないことは近所の人に手伝ってもらったり、自分もまわりの人の手助けをしりしています。自分ひとりで抱え込まなくなると、気持ちが軽く、楽になるのだそうです。

なごみひとさじ

そんな小川さんは、3年前に信州の森の中に移住しました。もともと、自然のそばで暮らしたいと考えていたからだとか。便利な東京と違って、不便な場所での生活。「不便な場所で暮らしているからこそ、自分にとって本当に必要なものがはつきりしてくる」と小川さん。その言葉の通り、着るものも使うものも必要最小限にして、シンプルに暮らしているそ



人生を開く扉



クローゼットに
かけっぱなしの洋服を
一度全部とり出して
空気を入れ換えましょう
ハンガーやパイプの
ほこりを落として
スツキリさせましょう

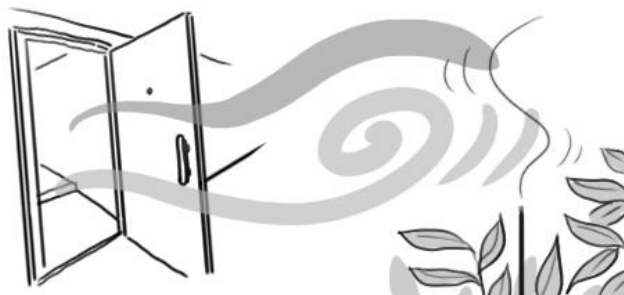
ほのぼの 開運術

<換気をして運氣アップ>

さて、換気のとにお香を焚くと、運氣がよりスムーズに流れるとされています。邪気払いしたいならホワイトセージやフランキンセンス、金運アップにはシナモンやサンダルウッド、恋愛運アップはジャスミンやローズ、また、ゆったりしたいときはラベンダーやカモミールを選びましょう。

です。窓を開けて空気の流れを作りましょう。玄関と同様、朝一番に窓を開けるのがベストで、新鮮な空気を取り入れることでプラスのエネルギーを呼び込みます。このときも、5分間窓を開けたままに。換気を朝の習慣にすれば、その日一日を気持ちよく過ごすことができます。

寒い季節は窓を閉めっぱなしということがあるかもしれませんが、風水では換気がとても大切とされ、家中の悪い気を外に出し、よい気を運び入れてくれます。とくに玄関は運氣の入り口です。毎朝、玄関のドアを5分間開けておき、気の流れをよくしましょう。また、窓は運氣の通り道



★漢字一文字の苗字★

次の漢字は名字として使われています。何と読むかわかりますか？

- | | | |
|----|----|----|
| ①秦 | ⑤楠 | ⑨筧 |
| ②乾 | ⑥佃 | ⑩轟 |
| ③湊 | ⑦巽 | ⑪黛 |
| ④塙 | ⑧迫 | ⑫碇 |

【正解】①はた ②いぬい ③みなと ④はなわ ⑤くすのき ⑥つくだ
⑦たつみ ⑧さこ ⑨かけい ⑩とどろき ⑪まゆすみ ⑫いかり



元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜カボチャとツナのサラダ＞

カボチャは「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEを含み、活性酸素の働きを抑えます。その結果、生活習慣病を予防したり免疫力をアップしたりする効果が期待できます。また、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。ほかに、ビタミンEは血行をよくし、冷え性を改善するのにぴったり。血行不良による腰痛や肩凝りなどにも威力を発揮します。むくみを緩和するカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

洋風のサラダですが、かくし味にしょうゆを加えることで、味に深みが出ます。

材料（2人分）

カボチャ（種をとったもの）
200g

ツナ 1缶（70g）

ニンニク 1/2片

パセリ 少々

A レモン汁 大さじ1

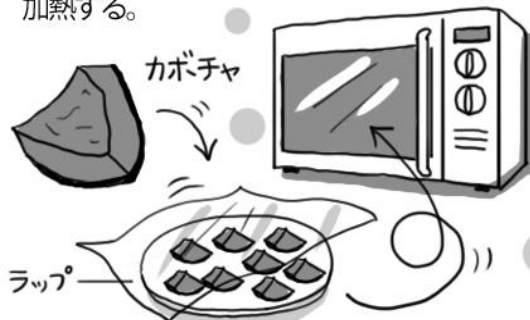
オリーブ油 大さじ2

しょうゆ 小さじ1/3

塩 少々

こしょう 少々

①カボチャは3等分して厚さ1cmに切り耐熱容器に皮を下にして入れる。ふんわりラップをして電子レンジで4分くらい、やわらかくなるまで加熱する。

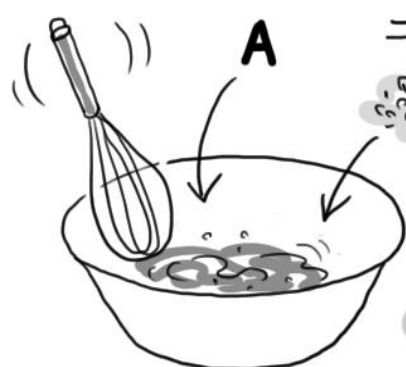


②ツナは油を切ってほぐし、ニンニクはみじん切りにする。



③ボウルに**A**とニンニクを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④カボチャとツナを加えてあえ、パセリをちぎって加える。



ニンニク

完成！

しょうゆの香りが
交かいています...



ちょっと教えて！家づくり



地鎮祭とはどのようなものなのでしょうか？



地鎮祭とは、土木工事を行う時や、建物を建てる際に、神様に工事の無事や安全と繁栄を祈る儀式のことです。工事をする土地の氏神様の神主をお招きして地鎮祭をとりおこないます。お供え物をし、祝詞をあげ、お祓いをして浄め、施主が初めてその土地に鍬（くわ）や鋤（すき）を入れます。近年では、氏神（うじがみ）、産土神（うぶすながみ）、鎮守神（ちんじゅがみ）が同一視されるようになってきており、最も近い場所にある神社に依頼することが多くなってきているようです。日取りは吉日を選ぶことが多く、大安、先勝、友引の日の午前中に行います。手配や準備は、施工業者に依頼するのが一般的です。出席するのは、施主、施工会社、工事関係者、神職で、施主は、お供え物、榊、お神酒を頂くためのコップ、神職への謝礼などを用意します。

ご・あ・い・さ・つ

年末のあいさつ

本年も残すところわずかとなりました。皆様には日頃より格別のご愛顧を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、今年10月に誕生した高市首相は「責任ある積極財政」を掲げ、物価対策や投資拡大を進める方針を示しています。今後、政府支出の増加や円安圧力が強まれば、資産価値が揺れやすい局面が続く可能性があります。

こうした環境下でも、“価値がゼロにならない資産”として世界で評価されてきたゴールドは、通貨や情勢に左右されにくく、長期的な資産防衛に役立ちます。今年も多くのお客様がその魅力を実感されました。

12月は一年の締めくくりとして資産を見直す良い時期です。来年以降の不確実な時代に備え、ゴールドを資産の一部として取り入れることをご検討いただければ幸いです。

新しい年も皆様のお役に立てる情報とサポートをお届けできるよう、社員一同努めてまいります。引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

◆ 年末年始休業期間のお知らせ ◆

令和7年12月27日（土）

～ 令和8年1月4日（日）

新年の営業開始は令和8年1月5日（月）

午前10時よりとさせていただきます。



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