



いやしのひととき

2025年12月号

千代田日記

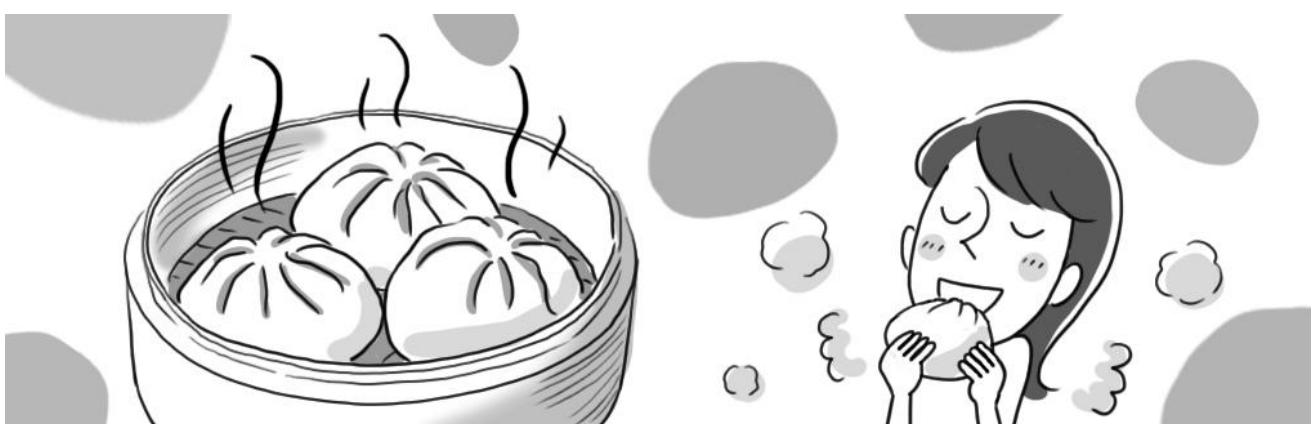
～ちよだにっき 第186号～

主婦のナイショ話

10代から60代までの男女100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。一番多かったた
のが肉まんで48%、2位以降は「ザマ
ン24%、あんまん17%、角煮まん6%、
チャーシューあん3%、カレーまん
2%」という結果になりました。肉まん
派は「食べごたえがある」と飯代わり
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」「ほつとする優
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187
5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
で呑ぶ?」という質問です。肉ま
んが68%で、豚まんが31%、その他が
4%）。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。肉といえば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」にかける薬味は?
といふ質問です。「からし」が43%と
多く、次に「向もつけない」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
で呑ぶ?」といふ質問です。肉ま
んの味、温かい匂いが食べましょう。



「アクティブレスト」

足し

「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
ト」。具体的には、軽く運
動をするなどして血行をよく
して、体を活性化せること
です。逆に、睡眠や安静など、
体を動かさずに休むのがパッシブ
レストというわけです。たとえば、
休日にだらだと一日過ごしたり、
翌日、返つて体がだるくなってしま
った経験はありませんか？ ソ
ファで「口口口口などずっと同じ姿
勢を続け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、アクティブラ
ストは精神面でもメ
リットがあります。

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

「アクトイブレスト」では
この意味の「パッシブレスト
ト」。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
すめです。トレーニングではない
ので、ハードなものは避け、樂し
んで行つのがポイントです。

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
り食器を洗つなど。楽しみながら
行える運動を工夫してみましょう。



軽い運動を行うこと
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。



いつも身軽な状態でいる

—小川糸

なごみひとじ

作家の小川糸さんは1973年
生まれの53歳。代表作は『食堂か
たむり』『ツバキ文具店』『つ
るかぬ助産院』などで、テレビド
ラマ化された作品も多いあります。
小川さんの信条は「いつも身軽な
状態でいる」。身軽でなければ、
やつてみたいことがあたらとも、
やがて行動に移せるからです。



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
京と違つて、不便な場所で暮
らしてくるからこそ、自分
にとって本当に必要なもの、
必要なことがはっきりして

うです。何となげにかに出かけ
たり、買い物をしたりすること
が少なくなり、人と会うことも隨
分減つたと、小川さん。
そして、小川さんが捨てたのが、
「何でも自分の力である」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うことは
近所の人々に手伝つてもらつたり、
自分もまわりの人の手助けをした
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、
樂になるのだそうです。

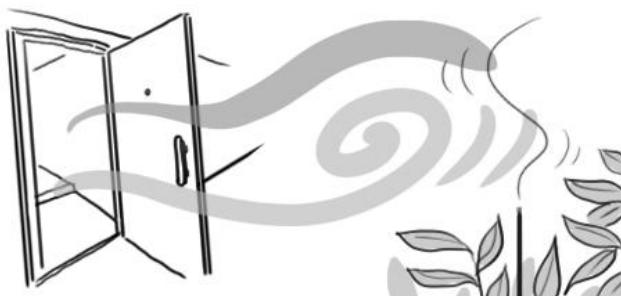
シングルに暮らしているの
ものも必要最小限にして、
葉の通り、着るものも使つ

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ッキリさせましょう

さて、換気のあとにお香を焚くと、運気がよりスマ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、ゆつ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、新鮮な空気をとり入れることでプラスのエネルギーを呼び込めます。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。

また、窓は運気の通り道なしがあります。しかし、風水では換気がとても大切とされません。しかし、風水の入り口です。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。

ほのぼの開運術

＜換気をして運気アップ＞

★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
②乾
③湊
④墻

- ⑤楠
⑥佃
⑦翼
⑧迫

- ⑨筭
⑩轟
⑪黛
⑫碇

【正解】①はた ②いぬい ③みなど 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まゆずみ ⑫いかり

元気もりもり 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

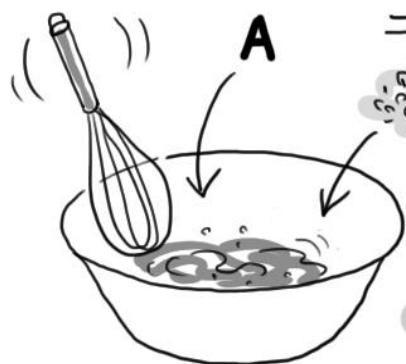
①カボチャは3等分して厚さ1cmに切り
耐熱容器に皮を下にして入れる。
ふんわりラップをして電子レンジで
4分くらい、やわらかくなるまで
加熱する。



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。



ニンニク

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。



ちょっと教えて！家づくり



地鎮祭とはどのようなものでしょうか？



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、施工者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いです。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。

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、施工者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いです。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。出席るのは、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。

年末のごあいさつ

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。

ご・あ・い・さ・つ

◆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



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