



千代田日記

～ちよだにつき 第187号～

主婦のナイショ話

おでんを食べる回数ね？ 好きなおでんの具材ね？

10代から60代までの男女200人に
行った、「おでん」についてのアン
ケートがあります。「1年間でおでん
を食べる回数は？」という質問から。

一番多かったのが4～6回で36%、2
位は2～3回で34・5%、それ以降は
10回以上が13%、7～9回が9%、1
回が7・5%という結果になりました。
年に4～6回なら、寒い季節だけとし

ても月に1回くらいの計算になり
ます。おでんが食卓に登場するの
は意外と少ない印象です。

次に、「おでんの具材で一番好
きなものは？」です。大根が40・
5%で一番多く、2位が卵で20%、
それ以降は餅巾着13%、牛す
じ6%、厚揚げ4・5%、はんぺ
ん4%、ちくわぶ3・5%、こん
にやく3%、しらたき2・5%、
がんもどき1・5%、その他1・
5%となりました。

理由としては、大根派は「おで
んの味と大根が合う」「だしがし

みて、体の芯まで温まる」「ほくほく
しておいしい」などの意見が挙がりま
した。卵派の意見としては「だしに溶
ける黄身がおいしい」「栄養たっぷり
」などが、餅巾着派は「とろっとし
た餅がおいしい」「食べ応えがある」
などの意見がありました。

では、「自宅でのようにおでんを
食べますか？」という質問になると？
「市販の具材とスープの素を使う」が
一番多く、34・5%でした。それ以降
は「スープは自分で作り、具材は市販
品」30・5%、「コンビニなどで調理
済みを買う」17・5%、「具材とスー
プがセットになった市販品を温める」
12・5%、「自宅で食べない」5%と
いう結果になっています。

さて、おでんの大根をおいしくする
ためには下ごしらえがカギとなります。
大根は輪切りにして皮を厚めにむき、
片面に深さ1cmくらいの切り込みを十
字に入れましょう。米のとぎ汁で串が
スッと通るくらいゆでればOKです。



算 「呼吸トレーニング」

し

暮らしの

医師の小林弘幸さんによると、呼吸で酸素を十分にとり込めていない人が増えているのだとか。呼吸が浅いと体の不調や病気を引き起こすこともあります。逆に、深く呼吸ができると自律神経が整って免疫力がアップし、病気になるリスクが下がっています。

まずは、深い呼吸ができていますかチェックしましょう。

*気がつくとき口で呼吸をしている
*姿勢が悪い

*階段を上ると息切れがする
*ストレスを感じることが多い

以上の4つのどれかに心あたりがあれば、肺のまわりの筋肉が衰え、呼吸が浅くなっています。



呼吸を始める前に、呼吸を伸ばしてイスに座り、口の前で手を組みます。このとき、

①穴から大きく吸い込み



②ゆっくり時間をかけて穴に息を吹き込む

10回繰り返し1~3セット行う

両手の親指と人さし指で息を吹き込めるくらいの穴を作り、穴から大きく息を吸い込みます。次に、ゆっくり時間をかけて指で作った穴に息を吹き込みましょう。これを10回繰り返し、1~3セット行います。

習慣化させることが大切で、朝起きたらすぐ、寝る前にベッドの上で、洗濯物をとり込んだタイミングなどで、日常生活にうまく組み込むのがおすすめです。続けるうちに肺のまわりの筋肉が増え、深い呼吸ができるようになります。その結果、血流がよくなり、自律神経が整うでしょう。

住まいを小さくして

心に余裕が生まれた

— 広瀬裕子

エッセイストの広瀬裕子さんは

1965年生まれの60歳。東日本大震災をきっかけに瀬戸内の町に移住しましたが、60歳を前にして再び東京に戻ってきました。東京での暮らしは20年ぶり。第2の人生のスタートを切りました。

都会暮らしのデメリットは物価や家賃が高いことですが、それ以外はノーストレスで過ごしている

と、広瀬さん。そして、新しいことをいろいろはじめたそうです。夏は盆踊りを楽しみ、歌舞伎を観に行ったり、落語を聴きに行ったりとアクティブに過ごしています。

車は手放して、電車に乗ってあちこち出かける楽しみも満喫。パンを買いに浅草へ、野菜を求めて築地へなど、好きな場所、必要な場所を記した買い物地図

を作っているのだとか。

一戸建てから、その3分の1の広さの賃貸マンションへと、住まいのサイズダウンも行いました。コンパクトな住まいは掃除が楽で、一戸建てと違って冷暖房の効きがスムーズなのがうれしさ。洋服を整理して、道具も軽くて小さなものにも余裕が生まれたそうです。

東京に戻ってもつひとつスタイルにしたのが、髪を染めないこと。ヘアカラーをやめてから髪が本来の色に戻り、自然なグレイヘアに美容院に行く頻度が減り、髪につやが戻ってきたそうです。

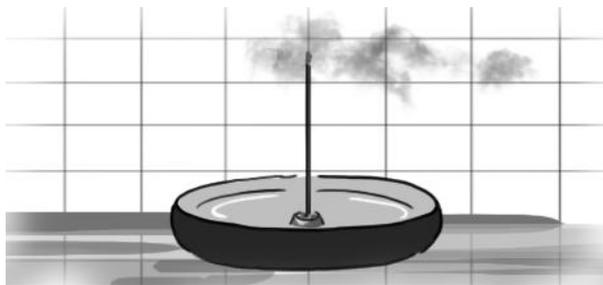


人生を開く扉



ものをまたいだでは
いけません
ましてや
人をまたぐのは
避けたいこと
そして
人をまたぐような
態度や行為に
注意しましょう

お香を焚く場所もポイントです。良縁を引き寄せてくれる東南で焚くのがベストです。家全体を浄化したときは、お香を入れた器を持って歩き回り、家全体に煙が行き渡るようにするといいでしょう。逆に、お香を使ってはいけないうる水回りです。キッチンやトイレ、風呂場などはできればお香は避けましょう。



良縁を呼び込むことができます。運気を上げるのにおすすめの香りは「白檀（びやくだん）」で、心を落ち着かせ、空気を浄化して、マイナスの気をとり払ってくれます。また、ラベンダーやローズも同様にリラックス効果が期待でき、運気を上昇させます。

ほのぼのの開運術

＜運気を上げるお香の焚き方＞

お香を焚くと、たまっていた悪い気を払い、気の流れを整えてくれます。リフレッシュしたいとき、トラブルなどが続いたとき、気持ち落ち込みがちにお香を焚いてみましょう。できれば掃除をして空気がさっぱりしたあとでお香を焚くのがベストです。おすすめは朝7〜9時で、この時間に焚くことでよい気や

★動詞の可能表現★

次の動詞について、「～することができる」という意味の可能動詞にしてください。

- | | | |
|------|------|------|
| ①読む | ⑤着る | ⑨飛ぶ |
| ②来る | ⑥食べる | ⑩見る |
| ③話す | ⑦なる | ⑪作る |
| ④起きる | ⑧伝える | ⑫忘れる |

【正解】①読める ②来られる ③話せる ④起きられる ⑤着られる
⑥食べられる ⑦なれる ⑧伝えられる ⑨飛べる ⑩見られる
⑪作れる ⑫忘れられる



元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜カキと豆腐のすまし汁＞

「海のミルク」と呼ばれるカキは言葉の通り、牛乳同様に栄養たっぷり。まず、たくさんの種類のアミノ酸がバランスよく含まれているので、良質なタンパク源としておすすめです。ほかにも、疲労回復に役立つグリコーゲン、肝臓の働きをスムーズにするタウリン、酵素やホルモンの合成に欠かせない亜鉛、貧血予防に役立つ鉄分を多く含んでいます。さらに、ビタミンB群を含んでいる点でも優秀です。なかでも血液を作り、神経機能を正常に保つビタミンB12が豊富です。

★レシピのポイント

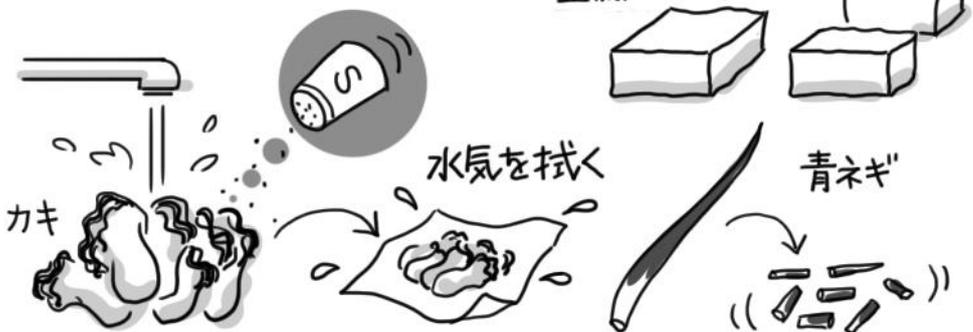
カキを汁物にすることで、栄養やうまみを無駄なくいただけます。

材料 (2人分)

カキ (むき身) 6個
絹ごし豆腐 1/2丁
青ネギ 1本
だし汁 2カップ
酒 大さじ1
片栗粉 少々
しょうゆ 小さじ2

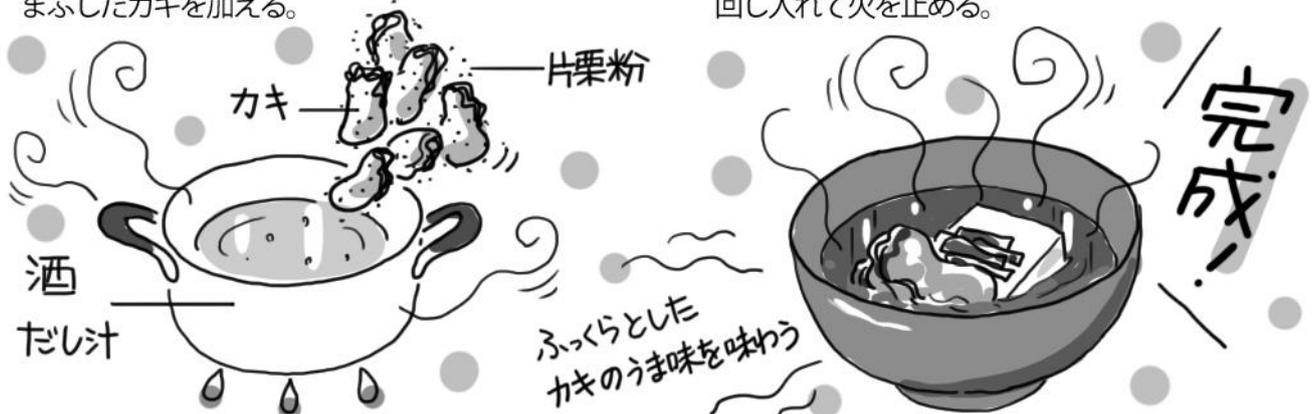
①カキは塩 (分量外) を振って手早く混ぜるようにして洗い、水で3~4回すすいで水気を拭く。

②豆腐は半分に切り、青ネギは3cm長さに切る。



③鍋にだし汁と酒を入れて煮立て、薄く片栗粉をまぶしたカキを加える。

④沸騰したら豆腐と青ネギを加え、しょうゆを回し入れて火を止める。



ちょっと教えて！家づくり



地盤調査ってなんですか？



建築物を建てる際には、その地盤の強度などを確認するための調査が必要となります。

地盤が建物を安全に支えられるか、もし支えられない場合は安全に持ちこたえるためにどうすべきかなどを調べます。これを経て、やっと建物の設計に着手できるというとても大切な工程なのです。

方法はボーリング、サウンディング、サウンプリング、室内土質試験など様々あります。一般の住宅の地盤調査では先端がスクリュー状になった棒を回転貫入させる「スウェーデン式サウンディング方式（SWS方式）」が一般的ですが、2つ以上の方法を組み合わせて調査を行うケースもあります。いずれにしても、データの読取りなどに熟練の技術が必要なので、信頼のおける業者に依頼しましょう。

ご・あ・い・さ・つ

新年のごあいさつ

寒中お見舞い申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

本年も世界情勢や経済環境は先行き不透明な状況が続くと予想され、金融市場の変動やインフレ動向に対する備えが、これまで以上に重要となっております。

こうした中で実物資産としての純金は、国や通貨の影響を受けにくい特性から、長期的な資産保全の手段として改めて注目されています。

純金は価値がゼロになることがなく、世代を超えて引き継ぐことができる資産です。新しい一年のスタートにあたり、ご自身やご家族の将来を見据え、資産構成を見直す選択肢の一つとして、純金をご検討いただければ幸いです。

本年も皆様に信頼いただける情報提供と、安心してご相談いただけるサポートを心がけてまいります。

変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様の大切な資産を守るパートナーとして、社員一同、誠実に努めてまいります。



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