



# 千代田日記

～ちよだにっき 第196号～

## 主婦のナイショ話

イクワ？ タラコ？ 好きな魚卵は何ですか？

食と暮らしのウェブメディア、「macaroni (マカロニ)」が読者300人を対象に行った「魚卵」についてのアンケートがあります。「好きな魚卵は何？」という質問を見てみましょう。一番多かったのが「イクワ」で85票、2位以降は「辛子明太子」63票、「タラコ」58票、「数の子」30票、「トビコ」22票、「筋子」20票、「カラスミ」12票、「キャビア」4票、「黄金イクワ」3票、「ポツタルガ」2票、「フリコ」1票という結果になっています。上位のイクワや辛子明太子、タラコは白いご飯のおともにぴったりなのが人気の理由として挙げられるでしょう。

ちなみに、「トビコ」はトビウオの魚卵、「キャビア」はチョウザメの魚卵、「黄金イクワ」は尺ヤママの魚卵、「フリコ」はハタハタの魚卵です。また、「カラスミ」はボラの卵巣を塩漬にして乾燥させたもので、日本3大珍味のひとつ。

「ポツタルガ」はボラやマグロの卵巣を塩漬にして乾燥させたもので、どちらも酒のつまみにぴったりです。さて、1位の「イクワ」ですが、10～70代の男女400人を対象に行った「好きな軍艦巻きのネタランキング」でも41%と、1位を獲得しています。なお、2位は「ネギトロ」で26%、3位は「ウニ」22%という結果になっています。

では、3位の「タラコ」についてのアンケートを見てみましょう。レシピサイト「E・レシピ」が37994人を対象に行ったアンケートで、「タラコの好きな食べ方は？」です。「パス」が36%と最も多く、「おにぎり」30%、「生」19%、「焼き」13%という結果になりました。

タラコパスタをおいしく作るコツはバターを常温に戻してやわらかくしてからタラコと混ぜること。また、タラコは包丁で丁寧に身を皮からはぎ、皮は細かく刻んで加えるとよいでしょう。



# 算「脳の疲れをとる」

し

暮らしの

心理カウンセラーの大嶋信頼さんによると、脳の疲れによってイライラしたり不安になったりすることがあるのだとか。脳の疲れとは思考のスイッチがうまく切り替わらず、脳がヒートアップしてしまうこと。たとえば、悩みや怒りなどで頭の中がいっぱいになると、脳の「前帯状皮質」が活発になり、行動や思考のスイッチを切ることができません。つまり、ブレーキがきかなくなってしまうのです。そして、考えるのをやめようと思うほど、逆に、やめられなくなるといふ負のスパイラル状態になります。

一方、何も考えずにぼんやりしていたら、いつの間にか頭の中に

はポーツとしているつもりでも脳は多くのエネルギーを使っているのです、脳が疲れてしまうのです。

さて、脳の疲れを癒すためには、好きなことをするのがポイント。できれば毎日のスケジュールに組み込んでしまいましょう。たとえば、「朝ごはんのあと、好きな動画をみる」「寝る前に趣味を楽しむ」など。楽しみの時間があれば、ほかの時間も脳がリラックスモードになります。脳の疲れが癒されると人間関係の悩みがなくなり、自分自身を受け入れることができます。その結果、他人の言動が気にならなくなり、自然と笑顔になるはずですよ。



怒りや後悔、不安などがたまってくることもあります。これは脳の「後帯状皮質」が活発になっているから。自分で



乾布摩擦で体の芯からポカポカに！

— 松山タミ

3月に100歳で亡くなった、料理研究家の松山タミさん。17歳から料理研究家の道を進み、30代半ばで独立してから、60年以上もの長い間、たくさんの人に料理を教えてきました。

松山さんの起床時間は毎朝4時。窓を開けて外の空気を家の中に入れ、深呼吸をするのがルーティンだったそうです。そして、現れた太陽に「おはようございます」とあいさつをし、一日をスタートさせました。朝の光を浴びると元気があふれてくるのだそうです。そのあと、日課になっていたのが乾布摩擦です。たわしでゴボウを洗うように素早く体をこすっていると血行がよくなり、体の芯からポカポカに温まってくると微笑んでいたそうです。そんな松山さんが一番無

駄だと思っていたのが、くよくよと悩む時間です。くよくよするくらいなら寝たほうがまし。笑って楽しく生きたほうがいいというのが松山さんのモットーでした。

料理についてはがんばり過ぎないことが大切だと、松山さんは考えていました。無理をすると

「やってあげている」という気持ちが起こり、心から料理が離れてしまうから。手間が重荷になると、キッチンに立つことが楽しくなくなります。手間のかかった料理でなくても、食べる人の心や体の健康のために思いを込めて作れば立派な一品になるのです。

なごみひとさじ



# 人生を開く扉



姿勢を正しましょう  
まず背中を伸ばし  
あごを上げて  
真上を見ます  
そのままゆっくり  
あごを引いた状態が  
正しい姿勢です

## ほのぼの 開運術

＜鏡で運気を上昇させる！＞

金運や恋愛運を高めます。

避けたいのが、玄関のドアを開けたとき真正面に見える位置に鏡を置くこと。せっかく入ってきた運気が跳ね返って、外に出てしまいます。また、玄関の外が映るような位置に置くのもNGで、同様に、よい気が外に流れ出ます。

鏡の形もポイントです。金運をアップしたいなら丸や楕円の鏡を、仕事運をアップしたいなら四角形、恋愛運をアップしたいならハート形や丸みのある縦形を選びましょう。八角形もおすすめで、八方位から運気を呼び込み、全体運が上がります。

鏡が曇っていたり、汚れていたりとすると、運気アップを望めません。きれいに磨きましょう。



風水では鏡は気を反射させ、大きくするアイテム。玄関に鏡を置くと、入ってきたよい気が家全体に広がり、家族みんなの運気をアップします。ポイントは家の外から玄関のドアを開けたとき、正面ではなく、右横か左横に見えるように鏡を置くこと。このとき、右横だと仕事運や健康運がアップし、左横だと

## ★読み間違えやすい漢字 Part1★

次は何と読むかわかりますか？

- |      |     |      |
|------|-----|------|
| ①重複  | ⑤続柄 | ⑨押印  |
| ②早急  | ⑥相殺 | ⑩遵守  |
| ③一段落 | ⑦汎例 | ⑪雰囲気 |
| ④代替  | ⑧貼付 | ⑫月極  |

【正解】①ちょうふく(×じゅうふく) ②さっきゅう(×そうきゅう)  
③いちだんらく(×ひとだんらく) ④だいたい(×だいがえ)  
⑤つづきから(×そくから) ⑥そうさい(×そうさつ) ⑦はんれい(×ほんれい)  
⑧ちょうふ(×てんぷ) ⑨おういん(×おしいん) ⑩じゅんしゅ(×そんしゅ)  
⑪ふんいき(×ふいんき) ⑫つきぎめ(×げつぎょく)

# 元気もいもい 健康レシピ



## 10月の元気レシピ＜キノコのワイン蒸し＞

シメジやシイタケなどのキノコは食物繊維が豊富で、腸の中の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果が期待できます。また、食物繊維は糖の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の急上昇を抑制してくれます。もちろん、キノコはカロリーが低く、満腹感を得やすいのでダイエットの強い味方といえるでしょう。ほかに、カルシウムの吸収を助けて骨粗しょう症の予防に役立つビタミンDがたっぷり含まれる点も見逃せません。貧血を予防する鉄が含まれる点も魅力です。

### ★レシピのポイント

たっぷり作って冷蔵保存すれば、常備菜として役立ちます。

### 材料（4人分）

シメジ 1袋  
シイタケ 8個  
白ワイン 大さじ2  
レモン汁 小さじ2  
ローリエ 1枚  
しょうゆ 適量  
こしょう 少々

①シメジは石づきを切り落とす。



②シイタケは石づきを切り落とし、食べやすく切る。



③フライパンにシメジ、シイタケを入れ、白ワイン、レモン汁、ローリエを加えてしょうゆ、こしょうをふり、中火にかける。



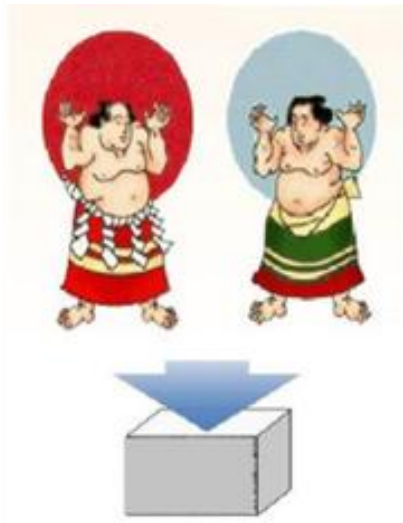
④煮立ったらフタをして火を弱め、キノコがしんなりするまで蒸し煮にする。



# ちょっと教えて！家づくり



コンクリートの強度と耐久年数について教えてください。



コンクリートは中に含まれる水の比率が低いほど、高強度で耐久性が高くなります。コンクリート強度  $30\text{ N/mm}^2$  (ニユートンパー平方ミリメートル) とは、重量  $3000\text{ t}$  (トン) を  $1\text{ m}^2$  で支えることができる強度です。言い換えると、 $1\text{ cm}$  角あたり  $300\text{ kg}$  の重さを支えることができる強度となります。日本建築学会の基準によるコンクリート強度と耐久年数の目安は、次のようになっています。

18  $\text{N/mm}^2$  …… 短期 (およそ 30 年)  
24  $\text{N/mm}^2$  …… 標準 (およそ 65 年)  
30  $\text{N/mm}^2$  …… 長期 (およそ 100 年)  
36  $\text{N/mm}^2$  …… 超長期 (およそ 200 年)

鉄筋コンクリートの強度は、鉄筋にどの程度コンクリートをかぶせているか (かぶっている厚さ) なども関係します。建築業者に確認してみましょう。

## ご・あ・い・さ・つ

日本人にとって「金を持つ意味」とは？

「金を持つ」と聞くと、「値上がりしたら売って利益を得るもの」というイメージを持つ方も多いかもしれません。

しかし、日本で暮らす私たちにとって、金にはもう一つの見方があります。それは、資産を守るための選択肢として考えることです。

日本では普段、買い物をしたり、貯金をしたりするときに日本のお金 (通貨) である「円」を使います。そのため、資産の多くを円で持っている人にとって、円の価値や物価の変化は、生活に直接関係してきます。

例えば、物価が上昇すれば、以前は一万円で買えたものが、同じ一万円では買えなくなることがあります。特にここ数年、食料品をはじめ身近な様々な物が値上がりしていることを顕著に感じているのではないのでしょうか。

そこで、考え方として「資産を一つのものに集中させない」という事が、今後私たちに必要になってくるのではないかと思います。

預貯金、株式、不動産、そして金 (ゴールド)。それぞれに異なる特徴があるため、複数の資産を組み合わせて、特定の資産だけに依存することを避けるという考え方です。

もちろん、金にも価格変動があり、保有すれば必ず利益が出ると断定出来るわけではありませんが、毎年価格が上昇していることも事実です。

大切なのは、「金を保有する、しない」だけでなく、自分の資産をどのように守り、将来に備えるのかを考えることだと思います。

円で暮らす私たちだからこそ、円以外の資産について知っておくことも、資産形成を考えるうえで大切な視点なのではないでしょうか。

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