



# 千代田日記

～ちよだにつき 第188号～

## 主婦のナイショ話

ペットと暮らしていただけますか？ ペットの種類は？

生活情報誌『婦人公論』の読者158人に尋ねた、ペットについてのアンケートがあります。「現在、ペットと暮らしていますか？」という質問から一番多かったのが「暮らしている」で64・6%、次に「以前暮らしていたが、今は暮らしていない」で26・6%、そして、「暮らしたことがない」8・8%という結果になりました。動物と暮らすのは幸せなことで、9割くらいの方が暮らしているか、暮らしたことがあると答えています。次に、「今は暮らしていない」「暮らしたことがない」と答えた人に、「今後、ペットを飼いたいと思いますか？」と尋ねました。「はい」と答えた人、「いいえ」と答えた人が同数で、41・8%でした。また、「環境が変われば飼いたい」が16・4%ありました。

では、現在、飼っていない理由は？ 「死んだ犬に今も愛着を持っているため、新しく迎える気にならない」「保護猫を飼いはじめてから不調を感じて病院に行くと、猫アレルギーと診断された」「お金がかかると、育てる体力がない」「ペット不可の物件に住んでいる」「動物の毛がつくのが嫌」などの意見がありました。「いつも」暮らすペットの種類は？ という質問も見てみましょう。複数回答で一番多かったのが「猫」で51・0%、次に「犬」が50・0%と、猫とほぼ同じくらいでした。3位以降は「カメ」5・9%、「鳥」4・9%、「メダカ」2・9%、「ウサギ」2・0%、「フエレット」2・0%という結果になっています。

ある調査によると、ペット保険に加入しているのは35%とかなり高いことがわかっていきます。毎月の保険料は2千～3千円がメインで、プランは医療費の50%が補償されるものや70%、100%補償のものなど、さまざま。最近では、高齢のペットでも申し込めるペット保険も登場しています。



# 算「足のむくみのセルフケア」

厚生労働省の調査によると、「足のむくみやだるさを感じる」と答えた人は、全体の43・2%もいたという結果があります。それほどポピュラーな足のむくみですが、放っておくと体に悪影響を及ぼすことがあり、対処が必要です。

そもそも、長時間同じ姿勢が続くと血液が体の下のほうにたまり、血行が悪くなります。その結果、足の静脈に圧力がかかって水分が排出され、皮下組織にたまりやすくなります。これがむくみです。むくんだ部分は血流が滞っていて、筋肉が緊張状態のまま凝り固まっています。

## 暮らしの足

また、水分がたまることで皮膚が引き伸ばされ、硬くなります。そのままにしておくと、関節を曲げにくくなったり、腫れや傷が治りにくくなったりすることもあります。もちろん、足

がむくんで太いままといった、外的にも悪影響を及ぼします。

むくみを解消するために有効な2つの体操を紹介しましょう。

「つま先立ち体操」は、足を肩幅に開いて立ち、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、両足のかかとをゆっくり上げてつま先立ちにし、ゆっくりかかとを戻します。

一方、「足首体操」は仰向けに寝た状態で、足首を意識しながらつま先を前後にゆっくり動かします。そのあと、同様に足首を意識しながら、つま先を右や左に回します。入浴後など、血行がよくなっている状態で行うと有効です。



そのままにしておくと、関節を曲げにくくなったり、腫れや傷が治りにくくなったりすることもあります。もちろん、足



## 機嫌のいいことはマナーである

— 金田一秀穂

言語学者の金田一秀穂さんは1953年生まれの72歳。祖父は同じく言語学者の金田一京助さんで、父は国語学者の金田一春彦さん。日本語研究のファミリーです。

自分の苦しみをさらけ出してしまふと、まわりの人を不愉快にさせます。作り笑いでいいので、ニコニコして過ごすことが礼儀であり、配慮なのです。

金田一さんは言います。「本当は強くて美しいのは、実感が伴っていない、ごまかしがきかない言葉だ」と。言葉はだれがどんな状態

金田一さんがもうひとつ、いつも口癖にしているのが、「わが家の常識は世間の非常識」。これが観を人に押しつけてはいけません。相手が思い通りにしてくれないとイライラしたり、カッとなったりして自分の心が乱れる原因になります。人はそれぞれだし、それでいいのです。それに、自分の常識にあまり自信を持たないことです。

## なごみひとさじ

テレビのクイズ番組で見かける金田一さんは、いつもニコニコしている印象です。それは「機嫌のいいことはマナーである」とつねに思っているから。だれにでもたいへんなこと、つらいことはあるもの。しかし、



# 人生を開く扉



自分が人にしてもらって  
うれしいことの  
ベスト10を  
考えてみましょう  
今日はそのうちの  
ひとつを会った人に  
してあげましょう

## ほのぼの 開運術

〈リビングにあると運気を下げるもの〉

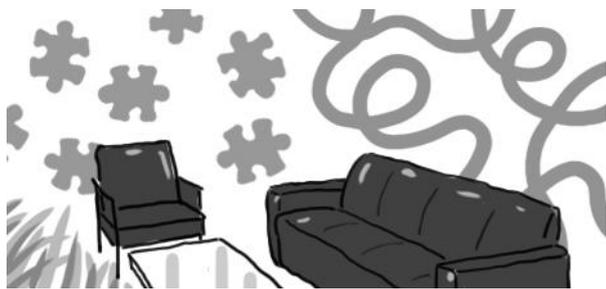
テレビやワイファイのケーブ  
ル、スマートフォンやタブレッ  
トの充電用ケーブルなど、ケー  
ブルがごちゃごちゃしていると、  
混乱のエネルギーが発生し、運  
気の流れを止めてしまうことに  
も。ケーブルボックスや配線カ  
バーなどを活用して、ケーブル  
類が見えないように工夫しま  
しょう。どうしてもリビングで  
使うもの以外はほかの部屋に移すなども有効です。

停滞のエネルギーを持つジグソーパズルもリビング  
に置きたくないもののひとつ。完成したパズルを飾る  
なら、リビング以外の部屋にしましょう。

観葉植物は運氣アップに活躍しますが、葉がとがっ  
た種類は必要な縁を切ってしま  
うこともあります。リビングに  
置くなら、丸みのある葉の観葉  
植物にしましょう。

そして、ガラスのテーブルも  
マイナスの気や緊張感を生み出  
すため、リビングには避けたい  
もの。どうしても使うときはク  
ロスを敷くとベターです。

最後に、季節外れの装飾も人  
氣運が停滞するので、リビング  
にはNGです。



## ★「ぢ」と「じ」の使い分け★

次の漢字の読みを答えましょう。  
「ぢ」と「じ」を正しく使い分けていますか？

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| ①縮む  | ⑤入れ知恵 | ⑨一本調子 |
| ②著しい | ⑥散り散り | ⑩底力   |
| ③無花果 | ⑦布地   | ⑪年中   |
| ④鼻血  | ⑧身近   | ⑫地面   |

【正解】①ちぢむ ②いちじるしい ③いちじく ④はなぢ ⑤いれぢえ ⑥ちりぢり  
⑦ぬのじ ⑧みぢか ⑨いっぽんぢょうし ⑩そこぢから ⑪ねんじゅう ⑫じめん



# 元気もいもい 健康レシピ



## 2月の元気レシピ<韓国風蒸し豆腐>

毎日の食卓に欠かせない豆腐は、タンパク質が豊富なのが魅力。とくに豆腐に含まれるタンパク質はアミノ酸スコアが100と満点で、体の中で利用されやすいのがメリットです。また、骨や歯を作ったり、生理機能を調整したりするカルシウム、体に酸素を供給する鉄が豊富な点も見逃せません。さらに、女性ホルモンのエストロゲンに似た成分を持つ「大豆イソフラボン」がたっぷり含まれることから、骨粗しょう症の予防や改善にぴったりです。カロリーが低く、脂質が多くないので、ダイエットの味方にもなるでしょう。

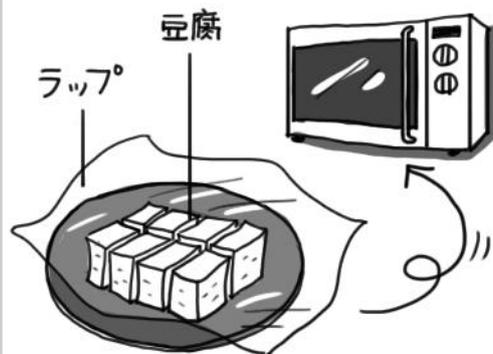
### ★レシピのポイント

ごまやニンニクを加えることで、風味よく、満足感のあるひと品になります。

### 材料（4人分）

木綿豆腐 2丁  
青ネギ 3本  
白ごま（半ずり） 適量  
Aおろしニンニク 小さじ1/2  
白ごま（半ずり） 大さじ1  
しょうゆ 大さじ3  
みりん 大さじ1  
ごま油 大さじ2  
ネギ（みじん切り） 大さじ2  
粉唐辛子 少々

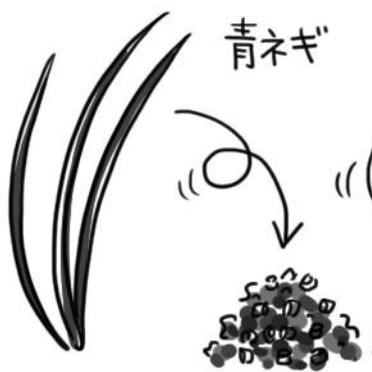
①豆腐は軽く水切りしてやっこに切り、耐熱皿に並べて、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。



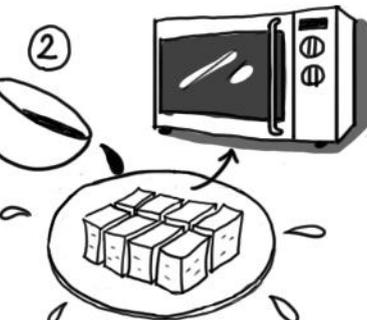
②Aを混ぜ合わせて、たれを作る。



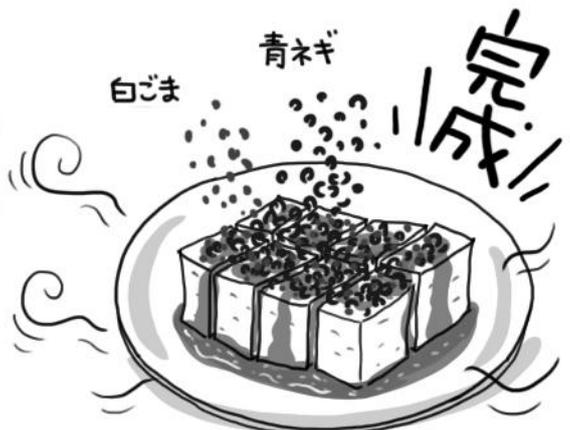
③青ネギは小口切りにする。



④豆腐の水気を切って②のたれをかけ、ラップなしで電子レンジで1分加熱する。



⑤仕上げに青ネギと白ごまをちらす。



# ちょっと教えて！家づくり



## 部屋別収納と集中収納



まずは、現在の家財道具の量とサイズを把握することから始めます。それは洋服が何枚・・・という数え方ではなく、ハンガータイプ何メートル分、棚の長さ・幅何センチ分といった“体積”を測る感覚でやるとよいです。その際、不用品を処分してからのほうが効率的ですよ。実際にプランニングする時には、使用頻度や目的に合わせて、「部屋別収納」と「集中収納」に分けて考えます。

「部屋別収納」というのは、使うものを使う場所に収納するという意味。洗面所にタオルを、玄関に靴を・・・といったことです。

「集中収納」というのは、扇風機やひな人形など季節の物、冠婚葬祭の服など、ある時期が来ないと使わないものを、納戸など広めの収納スペースに集中的に収納することです。完璧を目指すとは大変なので、始めは、アバウトで大丈夫です。

# ご・あ・い・さ・つ

## 『もう高い』と言われても 貴金属が選ばれ続ける理由

2026年も年初から貴金属は引き続き上昇傾向にあります。年明けからの1カ月で金は9.5%、白金は10.5%、銀に至っては（販売は停止中ですが）28.4%の上昇を記録しています。

背景には世界的なドル不安を筆頭に、地政学的リスクの増大や、インフレ、円安など様々な要因がありますが、簡単に言うなら、将来の不安が高まっているからです。価格をみるとここまで上がってきたら、「もう天井だよ」といった声も聞こえます。ですがそういった声は弊社の設立時（2010年）の三千五百円の時から聞こえてきました。その方たちは今どのように思っているのでしょうか。相変わらず下がると言っているのでしょうか。皆様の判断が正しかったと言えるでしょうか。

上がっている要因が解決しない限り、上昇傾向は続くと思われれます。後悔しないためにも価格で見るとはではなく、環境で考えていくのが得策ではないでしょうか。

そのために皆様には担当がついているのでお気軽にお尋ねください。



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