



千代田日記

～ちよだにつき 第190号～

主婦のナイショ話

家事をこなすには、エプロンをひけますか？

成人女性500人を対象に行った、「エプロン」についてのアンケートがあります。まず、「家事をするとき、エプロンをつけますか？」という質問から。「つけない」が多く62.2%、「つけるときとつけないときがある」20.6%、「つける」17.2%という結果になりました。エプロンをつける派は意外と少ない印象です。

では、つけないと答えた人にその理由を尋ねたところ、「面倒だから」「洗濯ものが増えるから」「邪魔だから」「肩が凝るから」「持っていないから」などの意見がありました。逆に、「つける」と答えた人の意見としては、「服が汚れるのが嫌だから」「おなかあたりが濡れないように」という理由のほか、「エプロンをつけることで気合いが入る」「オンとオフを分けられる」「体型が隠せる」「ポケットにいろいろ入れられて便利」という声がありました。

エプロンをつけていると、宅配便の人に應對するときやゴミ捨てのときなど、一瞬人目に触れるときに、見せたくない部分を隠してくれるので重宝します。

さて、エプロン選びのポイントを紹介しましょう。まず、着ているのを忘れるほど軽く、着心地がラクなこと。首や肩、腰などに負担がないことが大切です。また、すっぽりかぶるだけなく着脱が素早くできること。たとえば、首や腰をひもで結ぶタイプだと、着るのに時間がかかる上、長時間つけていると首や腰が締めつけられる感じもあります。そして、動きやすいこと。手を伸ばしたり、しゃがんだり、背伸びをしたりと、家事をするときはいろいろな動きをします。動くたびに肩ひもが落ちるとストレスになりますね。逆に、きつすぎるものも動きを制限します。最後に、シンプルなこと。どんな服にも合う無地のベーシックカラーがおすすめです。



算「ポールウォーク」

し

「ポールウォーク」は、言葉どおり、スキーのストックのようなポールを両手に持って、地面を突きながら歩くこと。何も持たずに腕を振って歩くよりも上体をたくさん使うので、運動量

暮らしの

が大きいのがメリットです。実際、普通に歩くときの1・5倍の運動量になるといわれています。ポールはスキーや登山用のものとは異なり、先端にゴムがついて

います。ゴムは丸いものと平らなものがあり、丸いものは角度を気にせず突くことができます。一方、平らなものは安定感があるのがメリットで、好みて使いやすいものを選ぶのはOKです。ポールの長さは身長×0・63〜0・66が目



安で、伸縮するタイプのものもあります。
ポールウォークのポイントはいくつかあります。まず、肩

の力を抜いてリラックスし、背筋を伸ばしましょう。親指と中指、薬指でポールを軽く握り、出した

足と反対側のポールを地面に突きながら歩きます。このとき、歩幅はいつもより半歩広めにするのがコツです。ポールが杖代わりになり、体を支える効果もありますが、体重をかけすぎると折れたり壊れたりすることもあります。軽く突くことを意識しましょう。

ポールウォークを続けることで、前述した運動量が増えるほか、筋力がアップする、正しい姿勢を保てるなどの効果が期待できます。



今日が人生で一番若い日

— 名取裕子

俳優の名取裕子さんは1957年生まれの68歳。映画『序の舞』や『吉原炎上』をはじめ、テレビドラマ『法医学教室の事件ファイル』や『京都地検の女』シリーズなど、代表作がたくさんあります。名取さんは早くに両親を亡くし、結婚もしていないため、家族の縁が薄いそうです。だからこそ、人

ことが大好きです。ただし、検査で脂肪肝だと指摘されたことがあり、食生活を見直したのだそうです。きのこを活用したり、ヨーグルトや豆腐を積極的に食べたりと工夫していたら、自然と体重が数キロ落ち、脂肪肝が落ち着いたのだとか。

との縁を大切にしています。70歳を目の前にし、一層人とのつながりを大切にしたい、人の役に立ちたいと思うようになったと、名取さん。実際、名取さんは仕事の仲間や友人をよく自宅に招いて、手料理でもてな

します。また、近所には行きつけの店がいくつもあり、店の人たちとのやりとりも楽しみのひとつとなっています。そんな名取さんは食べる

なごみひとさじ

そんな名取さんは食べる



人生を開く扉



1時間早く起きて朝のウォーキングをはじめてみませんか朝の澄んだ空気が気持ちいいものですそして歩きは始める前に水分をよく摂りましょう

「こ縁」がつながります。かたく絞った雑巾で拭きましょう。空気がよどんでいるときは、お香を焚いて浄化するのもおすすめです。

⑤朝起きたら、窓を開けて深く呼吸をします。まずはしっかりと息を吐き、新鮮な空気を太陽と一緒に体の中にとり入れます。自然とパワーが湧いてきます。

あとでしばらく瞑想します。自分の中をクリアにしてから、その日一日を健やかに過ごせるようにと、自分に言い聞かせます。

③朝は蒸しタオル洗顔することで、気持ちよく一日がスタートします。蒸しタオルで顔を温めて拭き、そのあと、ぬるま湯で洗い流します。眠気もすっきり覚めます。

④毎朝、玄関掃除をすることで、

ほのぼのの開運術

<朝の開運習慣のヒント>

いろいろな人の開運習慣を紹介しましょう。①起床後、すべての窓を開けて空気を入れ替え、気持ちをリフレッシュさせます。一日の区切りがはっきりし、その日を充実させられます。気のめぐりがよくなり、運氣が上がりますよ。

②朝起きたら温かい飲みものを飲んで体を目覚めさせ、その



★春野菜の難読漢字★

次の漢字の読みを答えましょう。

- | | | |
|-----|-----|-----|
| ①蕨 | ⑤野蒜 | ⑨落 |
| ②薇 | ⑥蓬 | ⑩屈 |
| ③蚕豆 | ⑦独活 | ⑪虎杖 |
| ④土筆 | ⑧薑 | ⑫絹莢 |

【正解】①わらび ②ぜんまい ③そらまめ ④つくし ⑤のびる ⑥よもぎ ⑦うど ⑧はじかみ ⑨ふき ⑩こごみ ⑪いたどり ⑫きぬさや



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜ソラ豆とエビのレモンバター炒め＞

ホクホクしておいしいソラ豆は栄養的にもすぐれています。まず、臓器や筋肉、髪の毛、皮膚など、体作りに欠かせないタンパク質が豊富で、枝豆の2倍以上も含むとされています。また、食物繊維が豊富で、腸を整えるほか、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。ソラ豆の食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維で、とくに便秘の改善に効果を発揮します。さらに、疲労回復に役立つビタミンB1、赤血球の生成を助ける葉酸のほか、カルシウムやカリウム、リンなどのミネラルがたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

ソラ豆の緑色とエビの赤で、彩りも美しい一品です。

材料（2人分）

ソラ豆
（さやから出したもの） 150g
エビ（中） 10尾
パセリ 適量
バター 15g
白ワイン 大さじ2
塩 適量
こしょう 適量
レモン汁 大さじ1

①ソラ豆は塩を加えた熱湯で下ゆでし、冷ます。



②エビは殻をむいて背ワタをとり、パセリはみじん切りにする。



③熱したフライパンにバターを溶かし、エビを加えて炒め、色が変わったらソラ豆も加えてさらに炒める。



④白ワインを加えてフランベし、塩、こしょう、レモン汁を加えて火を止める。



⑤器に盛り、パセリを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



土地選びのポイント



土地選びをする場合、広さや価格は大前提として、ほかにもチェックしておきたいポイントがあります。

まずは「道路の位置」。これは日当たりにも関係しますが、建てられる家の性格も変わってきます。道路の位置によって最初に決まるのが玄関の位置でしょう。たいがい玄関は道路側です。それから日当たりを考えると、北側にはトイレや水回りなどが配置され、日当たりの良い南側にはリビングを持ってきたくなります。その結果が窓や外観を左右し、建物全体のデザインにも影響します。

参考程度の話ですが、道路が北側にある土地は間取り優先の合理的な家。南側なら見た目に凝ったデザイン優先の家。東や西は、それぞれの特徴をいかした折衷タイプの家を建てやすいでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

【ホルムズ海峡封鎖が 日本経済に与える衝撃】

「ホルムズ海峡」
ニュースで最近耳にするこの名前。しかし、その海峡が封鎖されている今、私たちの生活にどれほど深刻な影響が及ぶのか、具体的に想像したことはあるでしょうか。

2026年に入り、中東情勢は再び緊迫の度を増しています。イランによるホルムズ海峡への圧力が強まり、船舶の運航にも支障がはじめています。もはやこの問題は、対岸の火事ではありません。

ガソリン価格の高騰、電気代の上昇、そして景気後退の足音。これらはすべて、ホルムズ海峡の動向と密接に結びついています。

今の日本は、30年にわたる低成長、1300兆円を超える政府債務、少子高齢化、人手不足といった課題を抱えています。

こうした状況の中で「ゴールド」の動きを見ると、日本そして世界がいま何を感じているのかが見えてきます。ゴールドは、戦争・不景気・インフレ・政治不安など、人々の不安が高まるほど上昇しやすい傾向があります。これは、ゴールドが「絶対的な価値を持つ安全資産」とみなされているためです。

つまりゴールドは、「世界のニュースよりも早く、人の心理を映し出す指標」なのです。ゴールドを見れば、世界がいまどのような状況にあるのかが分かる。そう言っても過言ではありません。

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