



千代田日記

～ちよだにっき 第192号～

主婦のナイショ話

食卓は何で拭いていますか？ 食前と食後に拭きますか？

男女4802人を対象に行った、「食卓を拭く道具」についてのアンケートがあります。「食卓やテーブルは何で拭く？」という質問から、「木綿や麻などの天然素材の台ふきんが一番多く、39%でした。2位が「ウエットタイプのペーパー類」で29%、そのあとは「不織布や化学繊維タイプの台ふきん」が25%、「ティッシュペーパーなど乾いたペーパー類」が7%という結果に。台ふきん派とペーパー派をくらべると、前者が64%、後者が36%で台ふきん派のほうが多いことがわかります。

「使い捨てはコストパフォーマンスが悪い」「環境を考えると、ゴミを出したくない」「ペーパーより拭きやすい」などの意見が挙がっています。一方、ペーパー派は「ウエットタイプのペーパーだと、子どもや夫など家族が手伝ってくれる」「布では除菌できない

い」「洗ったり漂白したりする手間がないので楽」「汚れを気兼ねなく拭ける」などの意見がありました。

ほかに、「古くなったタオルを再利用して台ふきんとして使い、汚れたら捨てる」「コンビニなどでもらえる使い捨ておしぼりを利用」「ウエットティッシュをテーブルの上に置いておく」などの意見も挙がっています。

では、「食前食後に食卓やテーブルを拭く？」という質問を見てみましょう。「食事の前に拭く」と答えた人は63%で、「食事のあとに拭く」と答えた人が77%でした。年代別に見てみると、食事のあとに拭く人については年代に差はありませんでしたが、食事の前に拭く人は年代によって差がありました。たとえば、20代が58%であるのに対し、60代以上では68%と差が開いています。食卓は見た目にはきれいで、菌などがついていてもありません。食事の前にも食卓を拭くことを習慣にしたいですね。



算 「ホットタオルで美肌に！」

し 足

美容研究家でメイクアップアーティストの小林照子さんによると、美肌のためには一日の終わりに顔の汚れをしっかりと落とすことが大切だとか。皮膚は排泄器官で、汗や脂は皮膚から排泄されます。つまり、メイクをしていない日でも顔は汚れているのです。

の 暮らし

そこで、小林さんがすすめているのが、ホットタオル。方法は簡単です。やけどしない程度の熱めの湯にタオル2本を浸します。顔にクレンジング剤を塗って汚れを浮かせたら、先ほどのタオル1本を絞ってクレンジング剤を拭きとります。タオルのきれいな面を出しながら拭き取るようにするとい

いでしよう。

そのあと、もう

1本を顔にのせましょう。温められたタオルのおかげで肌の毛穴が開き、毛穴



の奥まできれいになります。このとき、エッセンスオイルを湯にたらしおくと、アロマテラピーの効果も期待できます。最後に、毛穴が開いている状態の間に、乳液か美容液をつけましょう。注意点は化粧水をつけないこと。化粧水をつけるのとせっかく開いた毛穴が閉じてしまうのだとか。そのあと必要に応じて化粧水、乳液やクリームをつけて完了です。

できれば毎日の習慣にしたいものの、面倒な日はパスしてもOK。ただ、何十年もホットタオルを続けている人は肌が確実に違うのだそうです。



恥をかいたっていい、失敗したら笑う

— 阿川佐和子

作家でエッセイストの阿川佐和子さんは1953年生まれの72歳。テレビの情報番組の司会者としてもおなじみです。父親は小説家、評論家の阿川弘之さん。父親譲りの文章力で、『週刊文春』の「阿川佐和子のこの人に会いたい」は30年以上も続く人気エッセイとなっています。ほかにも、雑誌の連載を7本も抱え、大忙しの阿川さん。昨年は『小さい頃は、神様がいて』という連続ドラマに出演し、女優としても活躍しました。

そんな阿川さんは、おもしろそうと感じたことは積極的に挑戦するのだとか。俳句をはじめたり、子どものころに習っていたピアノを再開したり。50代になってからゴルフにも挑戦。そして、70歳を過ぎて着物を着て出かけるようにも

なったそうです。きっかけは雑誌の企画で着物を着る喜びを発見したから。着付け動画を見ながら自分で着付けています。出かけた先で着付けを直してもらうこともあ

じ さ と ひ み ご な

るそうですが、そんなとき、「恥をかいたっていい。失敗したら笑う。人に迷惑をかけなければ、なんでもやればいい」と前向きに考えるのだそうです。

70歳を過ぎてても楽しいことを見つけてどんどん行動に移す阿川さん。「がんばってもあと20年。ためらっている時間はない」と笑います。



人生を開く扉



体の栄養だけでなく心の栄養もしっかり摂りましょう
心の栄養とは
書籍、映画、演劇、アートというように心に語りかけてくる文化に触れることです

もうひとつ、「お清めスプレー」もいでしょう。清潔なスプレー容器に精製水15ミリリットル、日本酒3ミリリットル、塩ひとつまみ、お好みの精油2〜3滴を入れて、振って混ぜるだけ。ものや空間にスプレーするだけで、邪気を払ってくれます。心が落ち着かないとき、苦手な人と会うときにも活躍します。



ほのぼのの開運術 〈お清めで邪気を払う〉

胸の高さで手のひらを合わせ、右手を左手よりもやや手前にずらします。そのあと、両手を肩幅くらいに開いて、パンと手を打ち合わせます。このとき、指は閉じ、隙間ができないようにするのがポイントです。柏手を打つと気分がすっきりし、リフレッシュできます。

心が落ち着かない、何となく不安など、ネガティブな感状のときは、「お清め」をすることで邪気を払い、気持ちを軽くするのがおすすめです。簡単にできるお清めの方法を2つ紹介しましょう。
まず、「柏手を打つ」。社に参拝するときの行動ですが、日常でも行ってみましょう。

★難読駅名 Part1★

次の駅名は何と読むかわかりますか？

- | | |
|----------------|-------------------|
| ①安足間（北海道、石北本線） | ⑥南蛇井（群馬県、上信線） |
| ②小牛田（宮城県、東北本線） | ⑦越生（埼玉県、越生線） |
| ③左沢（山形県、左沢線） | ⑧安食（千葉県、成田線） |
| ④桑折（福島県、東北本線） | ⑨軍畑（東京都、青梅線） |
| ⑤大甕（茨城県、常磐線） | ⑩八丁畷（神奈川県、京浜急行本線） |

【正解】①あんたろま ②こごた ③あてらざわ ④こおり ⑤おおみか
⑥なんじゃい ⑦おごせ ⑧あじき ⑨いくさばた ⑩はっちょうなわて

学び直しの日本語クイズ



元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜インゲンのガーリッククミン炒め＞

インゲン（サヤインゲン）は夏を代表する野菜で、抗酸化作用で肌の老化を防ぐβ-カロテンやビタミンCが豊富です。また、細胞の再生をスムーズにするビタミンB2が含まれることから、美肌作りにひと役買ってくれます。また、むくみや高血圧を予防するカリウム、疲労の回復を助けるビタミンB1、貧血を予防する葉酸、骨の健康を保つビタミンKがたっぷり含まれる点も見逃せません。ほかに、食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇をゆるやかにするほか、腸の働きをよくします。

★レシピのポイント

カレー粉の主原料とされる「クミン」の香りが食欲を増進させます。

材料（2人分）

インゲン 300g
水 1リットル
塩 小さじ2
バター 20g
ニンニク 2かけ
クミン 小さじ1

① 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、インゲンを加えて5分ゆでる。



② ボウルに氷水を用意し、インゲンを入れて冷ます。



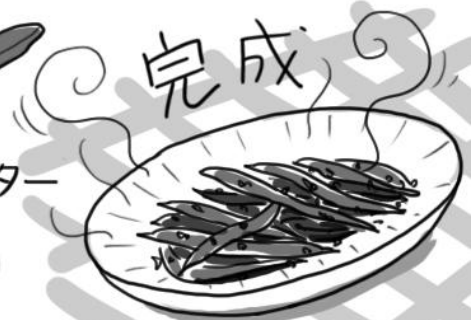
③ ニンニクはみじん切りにする。



④ フライパンにバターとニンニク、クミンを加え、火をつけて弱火にする。



⑤ いい香りがしてきたら、インゲンを加えて炒め合わせ、味を見て足りないときは塩（分量外）で調整する。



ちょっと教えて！家づくり



「断熱工法」をとり入れたいと考えています。どんな種類がありますか？

一般的に木造住宅では、おもに「充填断熱工法」と「外張断熱工法」の2つが採用されています。充填断熱工法は柱などの構造材の間に断熱材を充填する方法で、一般的に、外張断熱工法にくらべると、費用を安く抑えられます。また、柱などの構造材の間にグラスウールなどの断熱材を充填するため、断熱材用のスペースを新たに設ける必要がありません（外張断熱は断熱材の分だけ外壁の厚みが増す）。

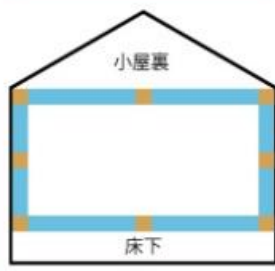
一方、外張断熱工法は、柱などの構造材の外側全体を断熱材でくるむ方法で、途切れることなく断熱材が続くので、気密性が高く、熱欠損がないのが特徴です。何を優先するかで決めるとよいと思います

が、いずれにしても、しっかりと施工されれているかどうかがかぎになります。費用とあわせて業者に確認してみてくださいでしょう。

外張断熱工法



充填断熱工法



ご・あ・い・さ・つ

夏のボーナス、使い道はもうお決まりですか？

6月に入り、夏のボーナスシーズンが近づいてきました。旅行や趣味、家電の買い替えなど、楽しみな予定を考えている方も多いのではないのでしょうか。一方で、「せっかくのボーナスだからこそ、将来のためにしっかりと活用したい」と考える方も年々増えています。

現在、日本では食品や日用品、光熱費など、生活に身近なものの値上がりが続いています。さらに円安の影響もあり、「以前と同じ金額でも買えるものが少なくなっている」という状況が起きています。つまり、現金を持っているだけでは、実質的な資産価値が目減りしてしまう時代になりつつあるのです。

また、海外では金融不安や地政学リスクなど、不透明な経済情勢が続いており、世界中で「資産をどう守るか」が大きなテーマとなっています。こうした背景から、近年あらためて注目されているのが、実物資産である「金」です。

金は、世界共通の価値を持つ資産として長い歴史があり、インフレや通貨価値の変動に強い特徴を持っています。株式や預金などとは異なる値動きをすることも多く、資産を分散して保有する手段の一つとして、多くの方が関心を寄せています。

資産形成というと、「増やす」ことに目が向がちですが、これからの時代は「守る」という視点も非常に重要です。将来への備えやご家族への安心のためにも、夏のボーナスの一部を「守る資産」として活用するという考え方を、取り入れてみてはいかがでしょうか。

私達ゴールドリンクが、お客様に合ったプランをご提案させていただきます。ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。



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