



千代田日記

～ちよだにっき 第193号～

主婦のナイショ話

免疫力を気にしている？ 高めるために何を食べる？

20歳以上の女性1098人を対象に行った、「免疫力」についてのアンケートがあります。まず、「ふだんから免疫力を気にしていますか？」という質問から。「気にしている」がもっとも多く41・7%でした。そのあと、

「やや気にしている」40・3%、「あまり気にしていない」13・4%、「気にしていない」4・6%という結果になりました。「気にしている」と

「やや気にしている」を足すと、約8割の人が免疫力に対して関心を持っていることがわかります。

次に、「免疫力が気になるタイミングは？」という質問です。複数回答で、「風邪やインフルエンザが流行っているとき」が65・

8%、「季節の変わり目」62・4%、「疲れがたまっているとき」61・9%などが上位を占めています。

では、「免疫力を高めるために食べているものは？」という質問

も見てみましょう。複数回答で1位「ヨーグルト」80・2%で、2位「みそ」75・9%、3位「納豆」75・5%となっています。ヨーグルトについては「毎日食べる」と答えた人が50%以上という高い数字でした。

免疫力アップのためにヨーグルトを食べている人に、「ヨーグルトを選ぶときに重視するのは？」という質問をしてみると？ 複数回答で、「おいしさ・味」が74・4%、「価格」57・7%の次に「機能性」43・2%と答えています。実際、機能性ヨーグルトを食べたことがある人は75・6%もいました。

最後に、「免疫力アップのために、食生活以外で行っていることは？」という質問です。複数回答で多かったのが、「睡眠を充分にとる」67・7%、「手洗い・うがい」66・2%、「体を温める」63・4%が上位でした。ほかに、ストレスをためないことも免疫力アップにつながりますね。





うまく変換したりして書き続けました。すると、次第に気持ちがちがってきて、日記の効果を実感したそうです。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとういと知り、はじめたのだそう。

暮らしの足し算

「いい」と日記」と「2行日記」

イラストレーターのねこ

ねこさんは日記を書いている動画をInstagramで発信し、人気になっています。

日記の書き方は年によって変えることがあるのだとか。

たとえば、10年前くらいに書いていたのが「いいこと日記」。

その日にあったいいことだけを小さな正方形のマス目に短い文章で書くというもの。当時、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとういと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとういと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとういと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとういと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

そして、最近続いているのが、

「2行日記」。B6のノートを縦

に3分割して、1日2行で完結させるスタイルの日記です。内容は

何でもOKで、体調のことや

ちよっとした出来事、感じたこと

など。ノートを使うのは、日記帳

と違って書き忘れても気にならないから。また、2行だけなのは続

けやすいから。それほど変化のない

毎日でも、2行だけなら何かしら

書くことができます。それに、

寝る前にささっと書くだけなので

時間もかかりません。あとで見返

すのも楽しいのだそうです。

すのも楽しいのだそうです。

一日2行



無理はしない、感情は抑え込まない

—上沼恵美子

タレントの上沼恵美子さんは1955年生まれの70歳。「海原千里・万里」という漫才コンビで人気者になり、結婚を機に一時は家庭に専念。活動を再開してからはテレビやラジオなどで積極的に活動しています。

若いころはいつも目標に向かってまっしぐらで、がんばり屋

だったという上沼さん。

70歳を迎え、もう十分やってきたから、無理をしない、

がんばらないという境地に

なっているのだとか。

夫婦の関係についても変化がありました。上沼さん

の夫は8歳年上で、若いときは息がでないくらい大

好きだったとか。しかし、

何十年も一緒に過ごすうちに

好きとか嫌いとかの存在では

なくなっています。

夫が会社を退職したころ

夫が会社を退職したころ

なごみひとさじ



から、上沼さんは夫婦の距離を考えるようになりました。子どもは巣立ち、夫婦2人だけで、夫がずっと家にいる日々。夫の声を聞くだけで体がチクチク痛むほど、ストレスがたまっていました。病院に行くと「夫源病」と診断。離婚も考えましたが、夫のことが嫌いというわけではなく、人生の一部のようなもの。白黒つける必要もないと思い、離婚ではなく別居に。夫と別々に暮らすことにしたのです。別々に生活して夫は日曜日だけ家に帰ってきます。別居して8年になりますが、とてもいい距離感だそうです。

人生を開く扉



いやなことが
あったときや
落ち込んだとき
何もしたくなるときは
家の玄関とトイレを
念入りに
掃除してみましょ
う
自然と気持ちが
落ち着きます

次に、鏡は布で隠す。寝ている自分を鏡が映すと、
運気が下がると昔からいわれています。鏡は眠りの妨
げになるので、布で隠すのがおすすめです。
ベッドの位置にも注意が必要です。ベッドのヘッド
を壁につけるのがベターですが、
少なくとも窓のそばは避けましょ
う。外の音や光が気になって熟睡
できないことも。また、天井の梁
の真下も避けたほうが無難です。
最後に、寝具やパジャマについ
て。パジャマは毎日、シーツや枕
カバーは週に1回は替えたいもの
を替えないまましていると悪い気を吸
い込んだまま眠っていることにな
ります。清潔なパジャマや寝具だ
と、気持ちよく眠れます。



ほのぼの 開運術

<よい睡眠で運気アップ>

よい睡眠をとることでエネル
ギーを蓄えることができ、運気
アップにつながります。睡眠環
境を整えましょう。まず、寝室
にはテレビやスマホを置かない。
寝る直前までテレビやスマホを
見ていると、脳が休まらず、眠
りが浅くなりがち。これでは朝
起きたとき、「疲れがとれてい
ない」と感じ、目覚めがすつき

★難読駅名 Part2★

次の駅名は何と読むかわかりますか？

- | | |
|---------------|----------------|
| ①大嵐（静岡県、飯田線） | ⑥膳所（滋賀県、東海道本線） |
| ②上枝（岐阜県、高山本線） | ⑦放出（大阪府、片町線） |
| ③為栗（長野県、飯田線） | ⑧餘部（兵庫県、山陰本線） |
| ④雨晴（富山県、氷見線） | ⑨平城山（奈良県、関西本線） |
| ⑤柘植（三重県、関西本線） | ⑩朝来（和歌山県、紀勢本線） |

【正解】①おおぞれ ②ほすえ ③してぐり ④あまはらし ⑤つげ ⑥ぜぜ
⑦はなてん ⑧あまるべ ⑨ならやま ⑩あっそ

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ＜豆乳ババロア＞

豆乳は良質なタンパク質を豊富に含むほか、全身に酸素を供給してくれる鉄がたっぷり入っています。また、ポリフェノール的一种である「大豆イソフラボン」は抗酸化作用があり、アンチエイジングにぴったり。コレステロールの上昇を抑えたり、骨粗しょう症を予防したりするのにも役立ちます。ほかに、中性脂肪を下げるレシチンが含まれる点も見逃せません。豆乳は牛乳にくらべてエネルギー量が低く、低脂質で低糖質。ダイエットの味方ともいえます。

★レシピのポイント

みたらし風のたれが冷たいババロアによく合います！

材料（6人分）

豆乳 1カップ
生クリーム 1カップ
ゆで小豆（市販） 100g
砂糖 大さじ5
粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
A しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
片栗粉 小さじ1
水 150ml

①耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、湿らせる。ラップなしで電子レンジ（600W）に30～40秒かけて溶かす。



②ほかの耐熱容器に豆乳を入れ、ラップなしで電子レンジ（600W）に1分半かけ、①と砂糖大さじ4を加えて混ぜ溶かす。ボウルの底を氷水につけて冷やし、とろみがつくまで混ぜる。



③ボウルに生クリームと砂糖大さじ1を合わせて泡立て、とろりとしたら、②に加えて混ぜる。



④ゆで小豆を等分にカップに入れて③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



⑤鍋にAを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火からおろして冷ます。



⑥④に⑤のたれをかける。



ちょっと教えて！家づくり



最近のトイレは昔にくらべて、どこが進化しているのでしょうか？



便器のフチから淹の水を真のように流して、渦を巻かすことで、長くまわります。そのため、少ない水で洗浄できる。(TOTO)

ほかに、洗剤で自動洗浄する便器、除菌水（水道水に含まれるミネラル分を電気分解して作られる次亜塩素酸を含んだ水）で便器の表面やウォシュレットのノズルを自動洗浄する便器など、さまざまな進化が見られます。

●タンクレストイレ↓タンクがない分室内に余裕が生まれ、掃除がしやすくなっています。
●便器のフチがない↓便器のフチには頑固な汚れが付着しがちです。フチがないため汚れがたまりにくく、掃除しやすいのがメリットです。

昔のトイレと、現在のトイレの大きな違いは、おもに次の点です。
●便器の節水化↓1959年に発売されたタイプは、一回の洗浄水量が約20リットルでした。その後、環境への配慮が高まり、1976年に登場した節水便器で13リットル。そして現在では3・8リットルと、さらに節水が進んでいます。

ご・あ・い・さ・つ

札幌支店開設と当社の取り組みについて

平素より格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。

このたび当社は、4月15日に札幌支店をグランドオープンいたしました。これもひとえに皆様からの温かいご支援とご厚情の賜物であり、心より御礼申し上げます。

近年、物価上昇や円安の進行により、資産形成や資産防衛に対する関心が高まっています。こうした経済環境の中で注目されているのが、金（ゴールド）や不動産などの「現物資産（実物資産）」です。

現物資産は、株式や預金などの金融資産とは異なり、それ自体が価値を有する資産であり、インフレや経済情勢の変化に対する備えとして、多くの方々から支持をいただいております。特に金は、世界共通の価値を持つ資産として長年にわたり信頼されてきました。

当社は「日本国内のすべての方に金地金を」という社是のもと、お客様一人ひとりの大切な資産を守るお手伝いができるよう、誠実かつ丁寧なご提案に努めております。

札幌支店の開設を新たな一歩として、今後もより多くのお客様に安心と信頼をお届けできるよう、社員一同さらなるサービス向上に邁進してまいります。

また、当社の挑戦はこれからも続いてまいります。今後も新たな地域への展開を視野に入れながら、より多くのお客様とご縁を大切にし、事業の発展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