



千代田日記

～ちよだにっき 第195号～

主婦のナイショ話

最近、月の食費はどのくらい上がりましたか？

生活情報誌『ESSE』の読者277人を対象に行った、「食費」についてのアンケートがあります。「食品の値上がりで家計は苦しくなった？」という質問から。「はい」が81・2%で、「どちらでもない」が12・8%、「いいえ」が6・0%という結果に。8割以上の人が値上がりに困っていることがわかります。

次に、「今現在の月の食費は？」と尋ねてみると、「5～7万円」が30・1%と一番多く、「3～5万円」28・0%、「7～9万円」20・1%、「9～11万円」8・8%と続いています。ファイナンシャルプランナーの畠中雅子さんによると、子育て世帯なら7万円以下に収まっていればOKだとか。食費を節約し過ぎると家族の健康を害したり、暮らしの楽しみを失ったりすることにもつながるからです。

では、「食品を安く買ったための工夫は？」という質問も見てみましょう

う。複数回答で一番多かったのが「セール・見切り品を狙う」で、2位が「まとめ買い」、3位が「安い食材、PB食品で代用」という結果に。畠中さんによると、まとめ買いイコール節約とはかぎらないのだとか。計画を立ててまとめ買いをするならいいのですが、どうしても無駄が出がち。必要な食材をその都度買って使い切る方法も試し、まとめ買いとどちらが得かを検証するのがよいそうです。逆に、買いものの回数が多いために出費がかさんでいるなら、週に1回のまとめ買いにトライしてみるのも一案です。

最後に、「今現在の月の外食費は？」という質問です。「1～2万円」が27・6%と一番多く、「2～3万円」23・4%、「5000円～1万円」21・8%となりました。家族でレジャーとして楽しむ外食なら、月2万円までならOKと畠中さん。ただし、自炊が面倒での外食、ついつい立ち寄るカフェ通いなどは見直しましょう。



「まばたきストレッチ」

眼科医の有田玲子さんによると、加齢やホルモンバランスの変化によって、ドライアイなど目の不調が増えるものの、原因を知ることによって症状を軽くすることができるのだとか。

目の不調の原因は内側からの変化と外側からの刺激の、大きく分けて2つあります。内側からの変化は加齢のほか、ホルモンバランスの変化、自律神経の乱れ、涙の質の低下、目の筋力の衰えなどが挙げられます。一方、外側からの刺激はスマホの見過ぎをはじめ、紫外線、エアコンなどによる乾燥、まつ毛の汚れ、花粉などの刺激、そして、近くばかり見る生活が要因となっています。とくに

目が少なくなります。その結果、目が疲れたり、しょぼしょぼしたり、見え方が不安定になったりするのはです。

改善するには、目の筋肉を動かすストレッチがおすすめです。

①目を閉じて2秒間そのままです。

②軽くまばたきを3回行います。

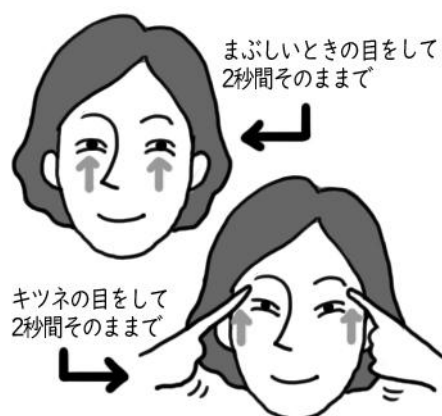
③ギューッと目を閉じて2秒間そのままです。

④まぶしいときの目をして（下まぶたを上げる）、2秒間そのままです。

⑤キツネの目をして（目を引き上げる）、2秒間そのままです。

以上を続けて行い、毎日の習慣にしましょう。

目の筋肉を動かすストレッチがおすすめ



目の筋肉を動かすストレッチがおすすめ

失敗しないように、あれはやらない、これは止めるといふ選択ばかりではおもしろくない
——鈴木 のりたけ

絵本作家の鈴木 のりたけさんは1975年生まれの51歳。代表作の『大ピンチずかん』は3巻で300万部を超えるほどのベストセラーとなっています。

『大ピンチずかん』という絵本が出版されます。デビュー作になるこの絵本がきっかけで、ほかの出版社からも声がかかるようになり、絵本作家として有名になるのです。

鈴木さんは一橋大学を卒業したものの、時代は就職氷河期。マスコミ業界を志望して出版社や新聞社の採用試験を受けますが、すべて不合格。唯一内定をもらえたのがJR東海で、希望とは違う鉄道業界で働くことになりました。自分のしたい仕事ではないと、2年未満で退職。その後、広告デザイン会社でグラフィックデザイナーとして働き、イラストを描いてコンテストに応募するようになります。創作活動が続けるうち、絵本にしてみようと思いい立ち、コンテストに応募したら受賞。『ケチャップマ

なごみひとさじ



人生を開く扉



約束を守ること
時間を守ること
相手を
喜ばせてあげること
この3つが
人間関係の基本です

ほのぼの 開運術

＜財布を整理して金運アップ＞

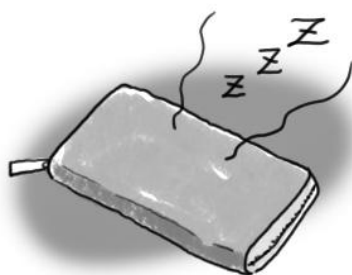
つねに整理されたきれいな財布を持つことで、金運が上昇します。まず、不要なレシートやクーポンなどで財布がパンパンになっているのはNG。帰宅したらレシートをとり出し、財布の中を整理することを習慣にしましょう。

財布には現金のほか、入れるのはクレジットカードだけに。

交通系のICカードなどは別のカードケースに入れて持ち歩くほうがいいでしょう。お札の入れ方にも注意が必要です。お札の向きをそろえることで、金運アップにつながります。

帰宅したあと、財布をバッグに入れっぱなしという人は少なくないでしょう。それは風水的にはよくありません。帰宅したら財布をバッグからとり出して休ませましょう。財布を置く定位置を用意し、帰宅時はそこに戻すよう習慣づけるのがおすすめです。財布を休ませることで持つ力を回復させ、金運を運んでくれるでしょう。

なお、財布の寿命は1000日といわれ、それ以降も使い続けると金運を呼ぶ力が弱くなります。



★郷土料理の難読漢字★

次の料理名は何と読むかわかりますか？

- | | |
|------------|------------|
| ① 鶏飯（鹿児島県） | ⑦ 蜆汁（島根県） |
| ② 鰻汁（北海道） | ⑧ 玉蒟蒻（山形県） |
| ③ 治部煮（石川県） | ⑨ 氷頭膾（岩手県） |
| ④ 切蒲英（秋田県） | ⑩ 蕪寿司（石川県） |
| ⑤ 羅火腿（沖縄県） | ⑪ 沖独活（福岡県） |
| ⑥ 八杯汁（岩手県） | ⑫ 茗荷餅（岐阜県） |

【正解】①けいはん ②かじかじる ③じぶに ④きりたんぽ ⑤ラフテー
⑥はちはいじる ⑦しじみじる ⑧たまこんにやく ⑨ひすなます ⑩かぶらずし
⑪おきゅうと ⑫みょうがぼち

学び直しの
日本語クイズ



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜鶏肉とサトイモの照り焼き＞

サトイモ独特のネバネバは食物繊維の一種、「ガラクトン」によるもので、腸内環境を整え、糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇を抑えます。もうひとつ、「グルコマンナン」と呼ばれる食物繊維も含まれ、血中コレステロールを低下させる効果が期待できます。ほかに、体内の余分な塩分を排出するカリウムが豊富な点も見逃せません。高血圧やむくみを予防してくれるでしょう。サトイモはイモ類の一種ですが、サツマイモやジャガイモとくらべ、カロリーや糖質が低めなのが魅力です。

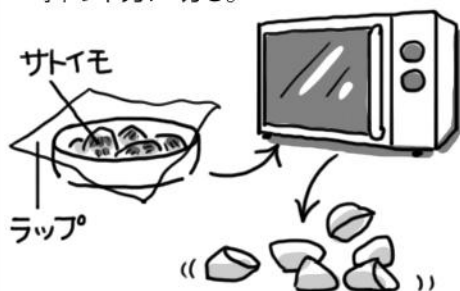
★レシピのポイント

サトイモに火を通してから炒めることで、時短になります。

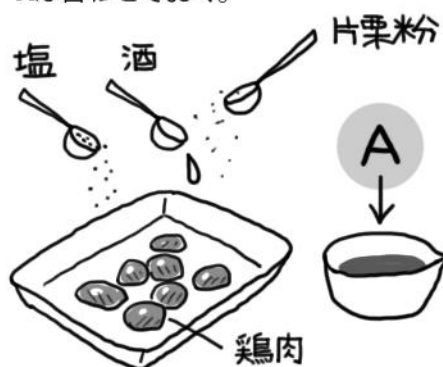
材料（2～3人分）

サトイモ 4～6個（200g）
鶏もも肉 250g
さやインゲン 6本
塩 小さじ1/3
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

①サトイモは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。粗熱をとったら皮をむき、斜め半分に切る。



②鶏肉は大きめのひと口大に切って塩と酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。**A**は合わせておく。



③さやインゲンはヘタを落とし、斜め半分に切る。



④フライパンに油を熱して中火にし、鶏肉を焼く。1分ほどしたら、サトイモ、さやインゲンを加え、転がしながら焼く。



④ 2分ほどしたら**A**を加えて混ぜ合わせ、照りが出るまで炒める。



ちょっと教えて！家づくり



キッチンでおしゃれに野菜を収納する方法を教えてください。



引き出しがメッシュになっている野菜入れ



冷蔵庫の野菜室ではなく、常温で保存したほうがよい野菜は意外とたくさんあります。たとえば、ゴボウなどの根菜類、ジャガイモなどのイモ類、玉ネギがそれにあたります。これらの置き場を考えておかないと、キッチンが雑然とした印象になりかねません。

室内で野菜を保管する場合は、風通しがよく、日のあたらない場所に収納する必要があります。棚や床にバスケットを置いて整理するときには、あらかじめバスケットの置き場を考えましょう。専用のワゴンや収納棚を用意するときは、通気性のよさといった実用性ととも、インテリア性も考えて商品を選ぶとおしゃれなキッチンになります。

ご・あ・い・さ・つ

時代にあった分散投資先として
輝きを増すゴールド市場

さて、ニュースなどで「金（ゴールド）の価格」について耳にされる機会が増えたのではないのでしょうか。世界情勢の不透明さや物価の上昇（インフレ）が続く中、世界中で「お金の価値を守ってお守り」として、金地金への注目がかつてないほど高まっています。

突然ですが、人類がこれまでに地球上から掘り出した「金」の総量をご存知ですか？実はオリンピックフル僅か4・5杯分ほどしかありません。この高い希少性と絶対に錆びたり腐食したりしない不滅性があるからこそ、金は数千年前から現在に至るまで世界中で「究極の資産」として認められ続けています。

紙幣やデジタル通貨とは異なり、金はそれ自体に価値がある「実物資産」です。いざという時にも価値がゼロにならない強みを持っています。

「大切なご家族への資産のバトンタッチとして」
「将来に備えた、ブレない資産の土台作りとして」

当社では、初めて金地金をご検討されるお客様にも安心して選びいただけるよう、お客様のご予算やライフプランに合わせた最適な買い方・持ち方をご提案しております。

金を「買って終わり」ではなく、その先の保有や受け取りまで見据え、お客様の大切な「金」を末永くサポートしてまいります。

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