



千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインツヨ話

「ひとり外食」って、抵抗がありますか？

1000人の女性を対象に、「ひとりでの外食」について尋ねたアンケートがあります。まず、「普段、ひとりで外食をすることがありますか？」の質問から。「したことはあるが、ほとんどしない」が半数近くで、43・5%。次に、「よきときしている」が29・4%と続きま

した。「よくしている」と答えた人が6・4%で、「ひとりで外食をしたことがない」と答えた人が意外にも多く、20・7%もいました。次に、「ひとりで外食すること」に抵抗がありますか？の質問には、「抵抗はない」が一番多くて、41・5%、「やや抵抗がある」が31・8%、「かなりの抵抗がある」が15・1%、そして、「ひとりで外食できない」が11・6%という結果になっています。

昔なら、女性がひとりで外食をしていると、まわりから視線を浴びる……ということもあったようですが、最近では、「おひとりさま」ブームで、ひとりで食事やししゃ、旅行を楽しむ女

性も少なくありません。ただ、「やや抵抗がある」から「ひとりで外食できない」と答えた人は、合わせると半数以上にも。おひとりさまを楽しむ人がいる一方で、人の目が気になる、なんだか落ち着かないという人が多いのも事実でしょう。

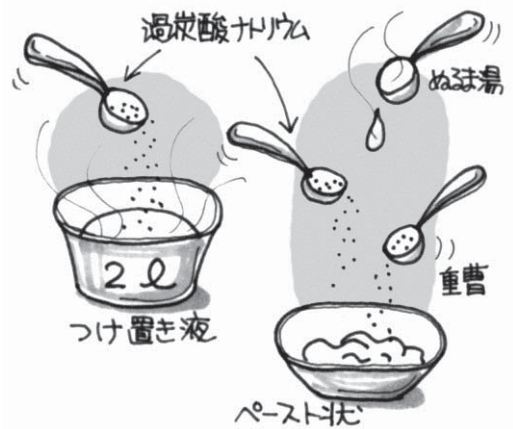
では、男性はどうでしょう？ひとりで外食を「よくしている」とときどきしている」と答えた人を合わせると、53・7%。ひとりで外食すること」に抵抗があるかどうかの問いには、「抵抗はない」と答えた人がかなり多く、62・9%でした。それはからか、「ひとりのほうが落ち着く」「ひとりのほうがゆっくりに食事できる」「ランチくらいは自分だけで」「など、ひとりの派もかなりの数になっています。



算し足の暮らしの過炭酸ナトリウム

暮らしの足し

「過炭酸ナトリウム」は、合成化学物質などを含まない工口洗剤。白い粉末状で、水分と反応することで殺菌、消臭、漂白の働きをしてくれます。具体的には、カビを退治したり、衣類の黄ばみやしみ、においを落としたりするのに役立ちます。殺菌力があるため、食中毒の原因となる



菌を取り除くにも有効です。

基本的な使い方は2つ。まず、ぬるま湯2リットルに過炭酸ナトリウム大さじ1を溶かした「つけ置き液」。もうひとつは、過炭酸ナトリウムと重曹、ぬるま湯をそれぞれ大さじ1ずつ混ぜ合わせ、「ペースト状」にして使うもの。

たとえば、浴室のゴムパッキンの

黒カビには、「ペースト状」にしたものを塗ってラップをし、数時間おいたあと、水で流し

ます。洗濯槽のカビやにおい退治には、「つけ置き液」を。また、プラスチックまな板の殺菌や漂白には、「ペースト状」のものを塗ってからラップ。数時間したら、洗い流しましょう。スポンジやフキンは「つけ置き液」につけ置きすれば、すっきり殺菌できます。

過炭酸ナトリウムは薬局やホーム

センター、スーパーなどで購入できます。その際、「過炭酸ナトリウム100%」と表示されているものを選び、使用上の注意事項をよく読んでからお使いください。

どこへでも、あの人の心を持っていこう。
私の心に重ねて。

E・E・カミングス

E・E・カミングスは、1910年代から60年代にかけて活躍した、アメリカ人の詩人。画家やエッセイスト、脚本家という肩書きもある多彩な人です。

冒頭の詩は、2005年のアメリカ映画、「イン・ハー・シューズ」でも使われました。原文は「carry your heart with me」。映画はキャメロン・ディアス演じるマギーと、トニ・コレット演じるローズの姉妹の物語。ラストシーンで、読書障害のマギーが、姉の結婚式でこの詩を朗読するのです。言葉の尊さ、声に出して読むことの大切さが伝わってくるシーンでした。

じ さ と ひ ゐ な

さて、カミングスですが、詩の創作に50年以上打ち込み、新しい表現方

法を作り出したことでも有名。たとえば、かっこを使う、単語をちぎる、句読点を使わないなど。その結果、彼の言葉は生命力やリズム、ささやいているような優しさを生み出すのです。

カミングスの有名な詩をもつひじ。 「Nobody, not even the rain, has such small hands」。和訳すると、「雨よりも優しく触れるその手よ」と、とてもロマンチックな言葉です。「こちらは、映画「ハンナとその姉妹」で、ハンナの夫が思いを寄せる義妹のリーに送った詩でもあります。



人生を開く扉



たまには、ひとりで
とびきりのごちそうを
食べましょう
がんばっている自分への
ごほうびに

一方、夫婦仲があまり思わしくない場合は、西の方位に置くのがおすすぬ。次第に夫婦仲がよくなってくるはず。恋愛時代など、仲よしだったころの写真を飾ると、夫婦仲がよりスムーズに復活するでしょう。このとき、写真の額には、ガラスや金属のキラキラと美しいフレームにすると、効果がパワーアップします。



さて、置く場所ですが、現在、夫との夫婦仲がよく、ラブラブの人なら、東南に置きましょう。好調な夫婦仲がそのまま保たれます。あわせて、2人が一緒に写っている写真も東南に飾ると、さらにラブラブモードになれます。

浄化してくれる効果も期待できます。



〈「ウンベラータ」で夫婦仲をよりよく〉

夫婦の愛情をアップさせるためには、ハート形のものやピンクのものを身のまわりに置くことといわれています。なかでもとくにおすすめですなのが、「フィカス・ウンベラータ」という名前の観葉植物。葉がハート形をしていて、大きめの植物です。観葉植物には、気を

★漢字の使い分けを再確認★

次の文の「あたたかい」は、「温かい」か「暖かい」かどちらでしょう？

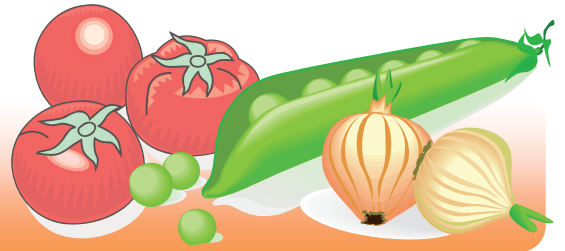
- 1、彼はあたたかい人だ。
- 2、今日は、あたたかい一日だった。
- 3、あたたかいスープを飲む。
- 4、懐があたたかい。

【正解】 1＝温 2＝暖 3＝温 4＝暖

【解説】「暖かい」は気温や空気、気候などの表現に使い、「温かい」は食べものや飲みもの、身につけるもの、人の心などの表現に使

います。迷ったときは、「寒暖」「温冷」で確認しましょう。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜新ゴボウと牛肉のげんこつカツ＞

新ゴボウが出回るのは、4～6月。風味がよく、食感もやわらかなので、キンピラはもちろん、さまざまな料理にして楽しみたいものです。

ゴボウは様々な働きをする食物繊維の宝庫。コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防や改善にもよいでしょう。また、美肌効果や血圧を下げる効果も期待できます。

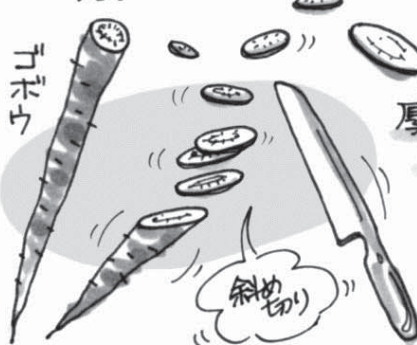
★レシピのポイント★

新ゴボウはアクが少ないので、アク抜きなしでOK。気になる場合は、短時間（5～6分）酢水にさらしても。ゴツゴツした見た目が「げんこつ」のようなカツになります。

材 料(2人分)

新ゴボウ：1/2本
牛切り落とし肉：120g
塩：少々
こしょう：少々
溶き卵：1/2個分
パン粉：適量
揚げ油：適量
キャベツのせん切り：適量
トンカツソース：適量

1. ゴボウは皮をこそげて
1mm厚さの斜め切りに
する。



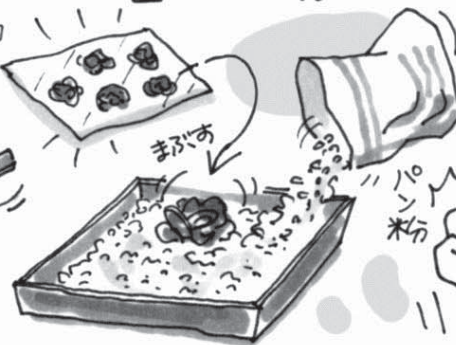
2. 牛肉は食べやすい大きさに
切り、塩・こしょうで下味を
つける。



3. ボウルに牛肉とゴボウを
入れて混ぜ、溶き卵を
加えて混ぜ合わせる。



4. 3を6～10等分に
分けてまとめ、パン粉
に置いてまぶす。



5. フライパンに油を
深さ2cmくらいまで注いで
中火にし、4.を揚げ焼き
にする。
器にキャベツとともに盛り、
ソースをかける。



ちょっと教えて! 家づくり

狭い庭を広く見せる工夫を教えてください。



庭まで含めて「我が家」だと思えば、庭作りも手抜きはできません。土地が狭くても、狭いなりに有効活用する方法を考えてみましょう。

もっとも効果的な方法はメリハリをつけること。全体を平面的な花壇にすると土地の狭さが目立ちます。花壇の奥半分を一段高くして奥行きを持たせ、錯覚を利用して空間の広がり演出してみましょう。

ブロックやレンガ、木の囲いなどで庭をデザインする場合は、正方形や長方形の直線的なレイアウトより曲線を取り入れるのがおすすめです。曲線を取り入れることで四角張った雰囲気避けると、庭全体がやわらかい印象になり、心理的な広さを感じられるでしょう。



ご・あ・い・さ・つ

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、5月5日はこどもの日です。五月人形を飾られているご家庭もあると思います。

その五月人形にある変化が起こっています。従来は初陣を迎える勇ましい青年をイメージしたものが好まれたそうですが、最近は赤ちゃん顔のかわいらしいものが主流だそうです。なんでも、「勇ましい人形は夜になると怖い」という母親の声が強くなっているからとのこと。

時代と共に、価値観が変わり、それによって売れ筋のものが変わる典型的な例ですね。

それと比べると金の価値は、何千年も前から不変です。世界中のいろんな価値観を持った人が等しくその価値を認めているのがゴールドです。これから先もどのような時代になってもそれは変わらないでしょうね。

お子様、お孫さまに金で豊かさを伝えてみてはいかがでしょう。



発行: 株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
<http://www.goldtsumitatekun.com>

【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