



# 千代田日記

～ちよだにっき～

## 主婦のナインショ話

### 夜、寝るときは何を着ていますか？

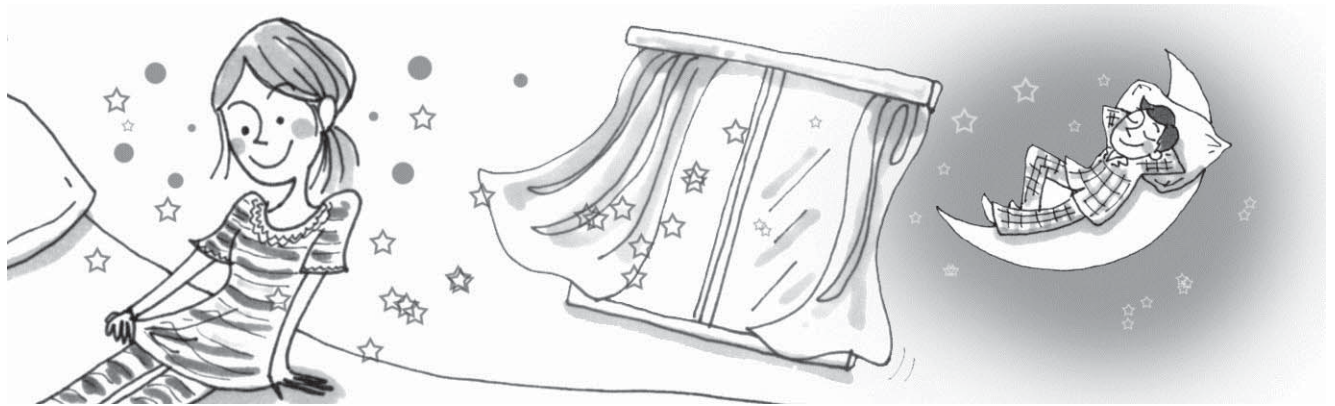
2350人の男女を対象に、「就寝時に着るもの」について尋ねたアンケートがあります(5～6月に調査)。一番多かったのがパジャマ(49・3%)、次に、Tシャツ&短パン(25・2%)、3番目がルームウェア(18・6%)でした。少数派としては、下着(3・1%)、ネグリジエ(0・6%)、何も着ない(裸)(0・6%)という意見も。

次に、「パジャマに着替えるタイミングは？」との問い。一番多かったのが、入浴後(67・5%)、次に、帰宅後すぐ(18・3%)、そして、就寝前(12・6%)と続きました。

そして、「パジャマを着る理由は何ですか？」の問いに対しては、一番多かったのが「動きやすいから」(57・3%)、「眠る気分になる」(51・5%)、「気軽に洗える」(39・7%)、「吸湿性がある」(31・1%)などが挙げられました。たしかに、パジャマを着ると、気持ちがりラックスし、「さあ、寝るぞ」というスイッチが入るようです。

さて、衣料メーカーの「ワコール」がパジャマを着て寝たときとパジャマ以外で寝たときとで、寝付くまでにどれくらい時間がかかるかを比べた調査があります。結果は、パジャマのときは平均38分で、パジャマ以外のときは平均47分と、9分もの違いがありました。夜の目覚め回数にも違いがあり、パジャマのときは3・01回なのに対して、パジャマ以外では3・54回と、やはり、パジャマに軍配が上がりました。

1日8時間の睡眠をとるとする、1日の3分の1もの時間を睡眠にあてていることとなります。「ほかの人に見られるわけじゃないから、寝るときはなんでもいい」と、くたびれたTシャツと短パンでは、気分もいいはずはありませんね。肌触りや着心地のよい上質なパジャマで過ごしたいもの。結果、心地よい睡眠が得られ、次の朝も元気で目覚められるはずですよ。



# 算し足の暮らしの Tシャツを正しく洗う

夏はTシャツが活躍する季節。Tシャツは、洗い方を間違えると、色あせや型くずれの原因になります。正しい洗濯方法で長持ちさせたいですね。

## 暮らしの算し足

まず、洗濯表示を確認し、素材に合った洗い方を。とくに、色の濃いものや型くずれしやすいものは、普通の洗剤ではなく、おしゃれ着用の洗剤を使うと安心。柔軟剤の併用もおすすめです。



洗うときは洗濯ネットに入れま  
す。このとき、色の濃いもの、プリン  
トや飾りのあるものは裏返し、ただ  
んだからネットに。洗濯機のドライ  
コースで洗うとさらに安心です。  
ちようどよいコースがない場合は、

傷め、シワを作る原因となってい  
ます。脱水時間は短めにするのも  
ポイントです。

脱水が終わったらすぐ取り出し、  
手でシワを伸ばして、風通しのよい  
ところで陰干しするのがベター。ハ  
ンガーにかけて干すときは、裾から  
ハンガーを入れましょう。首から入  
れると、首元が伸びやすくなります。

弱めの水流に設定  
しましょう。ここ  
で注意したいの  
が、洗濯物の詰め  
込みすぎ。衣類を

Tシャツがくたつとしてきたら、  
のりづけするのも一案です。柔軟剤  
とのり剤を規定量の半分ずつ使い、  
衣類を浸します。30秒〜1分間脱水  
してから干しましょう。

でもそんなのは人間じゃない。  
キノコだ！

——サン・テグジュペリ『星の王子さま』

『星の王子さま』と言えば、子ども  
はもちろん、大人が読んでも心に響  
く童話。世界で8千万部も売れてい  
るといふ、大ベストセラーです。読  
んだことがあるという人も多いで  
しょう。本に綴られている言葉はど  
ても簡単なもの。でも、大人が読む  
とドキリしてしまうメッセージ  
が多いのです。

「忙しい」といふ言葉を使ってい  
まうことがあります。「忙しい」と人  
に言うことで、自分にはすべきこと  
がたくさんある、自分は有能だと、  
まわりに自慢したい気持ち働い  
ているから、とも言われます。でも、  
本当に有能な人なら、すべきことが  
多くても、心に余裕を持っているも  
の。そして、「忙しい」と邪険にされ  
た相手はどう感じるでしょうっ。忙  
しい」といふ言葉をもやみに使うの  
は避けたいですね。

「でもない。キノコだ！」  
は、王子様が実業家に  
会ったことを思い出してい  
るときの言葉。実業家  
はずっと計算をしてい  
て、王子様があいさ  
つをしても、気にも  
とめません。「大事な  
ことで忙しい！」と  
ふんぞり返っている  
のです。

『星の王子さま』は読むたび、違  
う発見があります。そして、純粋  
だった子どもの心を取り戻せます。

私たちも、ついつ  
私たちも、ついつ



# 人生を開く扉



おしやれをしても  
背中を丸めていたら  
意味がありません  
胸を張って  
姿勢を正して歩きましょう  
それだけで  
とても素敵に  
見えるものです

歯に痛みや違和感がないとい  
う人も、1年以上歯医者に行っ  
ていないなら、一度、受診して  
みませんか。

とくに歯に関係しているのは、金運。風水では、「歯は収穫」という意味があり、歯が汚れていると仕事の機会がなくなる、結果、収入に結びつかないということに。初対面の人と会うときも、歯が汚いと、良縁を逃してしまうこともあり得ます。歯の汚れを放置しているといことは、それだけ自己管理ができない人という印象にもなるのです。



## ほのぼのの開運術

### <きれいな歯で開運>

どんなにきれいな人でも、歯が汚れていると、人に残念な印象を与えてしまうもの。「歯は人を表す」と、風水でも言われています。玄関が汚れていると幸運が入ってこないと言いますが、口も同じ。口は運氣の入口となるのです。歯をメンテナンスし、きれいに保つ

## ★読むのが難しい地名★

次の4つは地名です。何と読むかわかりますか？

- |      |      |
|------|------|
| 1、飯豊 | 2、下松 |
| 3、犢橋 | 4、常滑 |

【正解】 1、いいで 2、くだまつ

3、こてはし 4、とこなめ

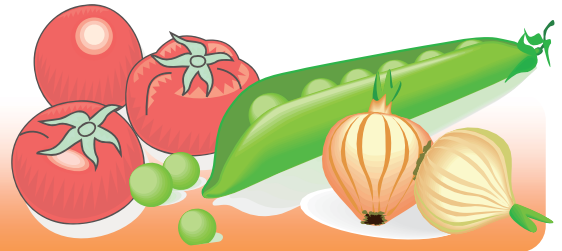
【解説】 飯豊（いいで）は、山形県の米の名

産地。下松（くだまつ）は山口県の市。犢橋

（こてはし）は、千葉県千葉市花見川区にあ

る地名。常滑は愛知県にある焼き物の街。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ＜納豆混ぜそば＞

健康食材の代表とも言える納豆。タンパク質やミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいます。なかでも注目したいのが、「ナットウキナーゼ」と呼ばれる酵素。血液をサラサラにし、血栓を予防してくれます。また、ネバネバ成分の「ムチン」は、粘膜を保護する働きのほか、免疫力を高め、風邪にかかりにくくする効果も。さらに、「大豆イソフラボン」は、女性ホルモンを補い、肌の新陳代謝を活発にするなど、女性の味方と言える成分です。

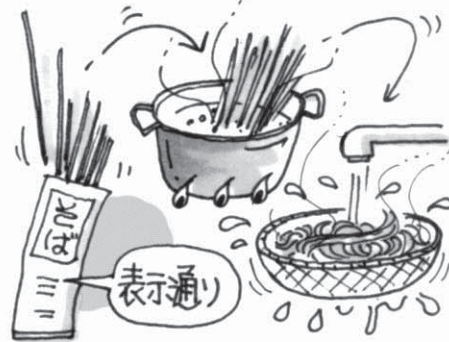
### ★レシピのポイント★

食欲が落ちる夏場は、あっさりしたものが食べたくくなります。そばをゆでて具をのせるだけの、あっという間に作れる一品です。

### 材 料(2人分)

そば(乾麺) : 160g  
ひき割り納豆 : 2パック  
ちりめんじゃこ : 大さじ2  
青ジソ : 2枚  
大根おろし : 大さじ4  
めんつゆ(ストレート)  
: 1・1/2カップ

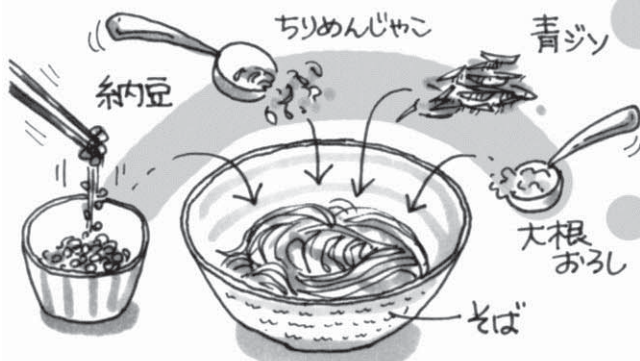
**1** そばは熱湯で表示通りにゆで、冷水にとって洗い、水気をきったら器に盛る。



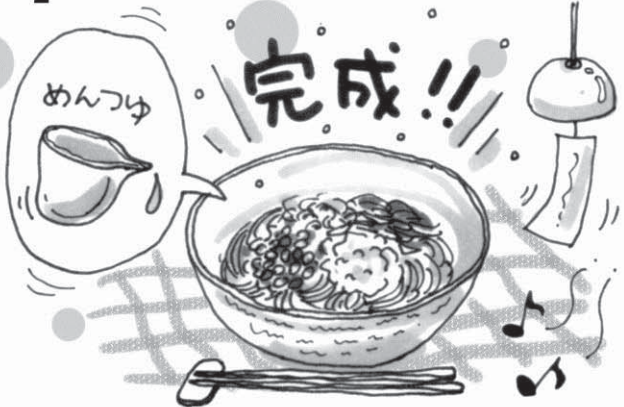
**2** 青ジソはせん切りにし、大根おろしは軽く汁けをきる。



**3** そばに納豆、ちりめんじゃこ、青ジソ、大根おろしをのせる。



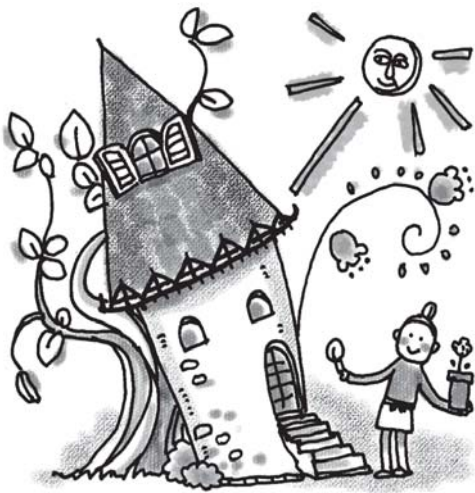
**4** めんつゆをかけ、混ぜ合わせて食べる。



# ちょっと教えて！家づくり



住宅にもエコを取り入れようと思います。どのような方法がありますか？



住宅購入、新築、改築、リフォームの際、環境配慮(エコ)を意識する人が増えているようです。ある調査では、具体的な例として一番関心が高いのが「省エネ(節電)」でした。待機電力カットなど日常生活で実践できる省エネに加え、新築の段階から省エネ対策をしている人も多いようです。

たとえば、高気密、高断熱素材の住宅を選んで冷暖房の効率をアップさせる。家の周りに緑の草木を植えて温度上昇を抑える。窓ガラスを二重の強化ガラスにして光熱費を節約する。太陽熱で熱した空気を床下に通ってコンクリートを暖め、床暖房に利用するなどがです。

生活の基盤となる我が家からのエコライフ。素敵な考え方ですね。

## 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、まもなく夏休みとなりますが、いろいろと計画を立てている方もいらっしゃると思います。まだなにも決まっていらない方は「金(ゴールド)」と触れる体験はいかがでしょう？

日本で現在金が採掘されているところは、鹿児島県にある菱刈鉱山ですが、ここは残念ながら、一般開放されておりません。

そこで、山梨県に「甲斐黄金村湯之奥金山博物館」という施設があります。甲斐金山の歴史を紹介している施設です。

当時、金を掘るには金鉱脈を探す者、土木技術をもっている者などいろいろな人がかわっていました。そういう人達は、全国の金山を渡り歩いており、全国各地の情報を持っていました。武田信玄は、それらの者を重用し、戦国最強の軍団を築き上げたと言われております。

他にも尾去沢鉱山(秋田県鹿角市)。ここは、かつての坑道の跡を歩いて探検できます。また、土肥金山(静岡県伊豆市)も江戸時代の金の採掘風景を見学できます。ギネスに認定された世界一大きな金塊(二五〇kg)の金に触れることもできます。

ぜひ、金について身近に感じていただき、金保有の意味を改めて認識頂ければ幸いです。



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