



千代田日記

～ちよだにつき 第84号～

主婦のナインツヨ話

歯磨きは1日何回? 歯磨きに使った道具は何?

6月4日から1週間は「歯の衛生週間」です。そこで、1万6千人を対象にした、歯磨き

についてのアンケートを紹介します。まず、1日の歯磨き回数から。1日に2回が一番多く53%、1回が25%、3回が19%と続きまし

た。また、歯磨きするときに使うアイテムについては複数回答で、歯磨き粉が90%、歯ブラシが77%、デンタルフロスが19%、電動歯ブラシが18%、デンタルリンス(マウスウォッシュ)が13%、歯間ブラシが12%となりました。

一方、歯の専門家である、歯科医と歯科衛生士35人に尋ねたアンケートも紹介しましょう。まず、1日の歯磨き回数は、1日3回が77%、4回と答えた人が3人、5回以上と答えた人が2人いて、合わせると、90%以上が1日3回以上歯を磨くという結果になりました。1日5回と答えた人では、毎食後と起床後、就寝前に磨いています。とくに朝起きてすぐは、就寝中に増える虫歯菌や歯周病菌を除去するために必須だとい

う意見も多くありました。

また、デンタルフロスの使用頻度としては、毎日使う人が80%以上という結果になっています。歯ブラシだけでとれる汚れは全体の約6割で、残りの汚れはデンタルフロスを使わなければ落ちないというのが専門家からの意見。実際、デンタルフロスを使うことで、虫歯や歯周病の予防になるだけでなく、口臭の予防にも効果があるようです。フロスは口の中の細部まで丁寧に磨いているのです。

さらに、歯磨きの時間については、平均が8・1分。くわしく見てみると、5〜10分が45%、10〜15分が20%いました。なかには、「重要な夜の歯磨きは30分かけて、念入りに行う」という歯科医も。ちなみに、歯のフロがすすめる歯磨き粉は、粒子がこまかく、香料剤や発泡剤が極力少ないもの。また、フッ素濃度9000〜9500ppmのものを選ぶといいようです。



スーパーマーケットでのマナー

算し足の暮らしの

スーパーマーケットやコンビニで食品や日用品を買うときは、ちょっと心がけておきたいマナーがあります。まず、商品を選ぶとき、陳列棚の手前から商品をとります。陳列棚では、食品は賞味期限の近いものが手前に、遠いものが奥になっています。たとえば、牛乳をとるとき、奥のほうの賞味期限の長いものを選んでいませんか？賞味期限が近い商品が売れ残ると期限切れになり、廃棄処分になります。ここでは、食品ロスにつながります。賞味期限内に消費できそうなら、手前からとりまじょう。それと、奥のものをとろうと手を伸ばすため、手前の商品にもやみに触り、きれいに並べてあるのを崩すことにもなります。同様に、陳列してあるくだものや野菜、魚などを指



てあるのを崩すことにもなります。同様に、陳列してあるくだものや野菜、魚などを指



で押したり、むやみに触ったりするのもマナー違反です。

次に、レジに並ぶときのマナー。会計を待つ間、買い物かごを床に置いてある人を見かけることがあります。そして、列が進むと、かごを手ではなく、足で押してすすらすといった行儀の悪いケースも。かごの中のもの、本人が持って帰るものとはいえ、食べ物です。一時的でも、床に置くのは衛生的によくありません。また、買い物かごはみんなが使うもの。床に置いたり、足で触ったりしては、気持ちのいいものではありません。

つねに「おかげさま」の気持ちを持って、陰口や悪口は慎み、相手の話をじっくり聞く姿勢を持つ。

池上彰

わかりやすいニュース解説でおなじみのジャーナリスト、池上彰氏。テレビの冠番組や著書もたくさん持ち、ファンもたくさんいます。

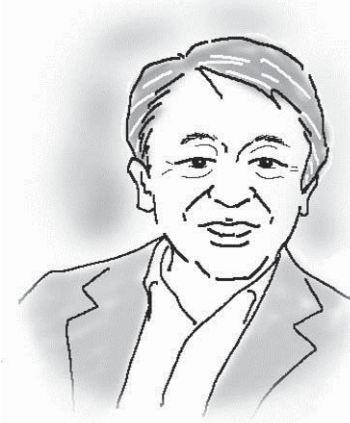
池上氏の著書『伝える力』(PHP研究所)の中の、「よい聞き手になるために」というところで書かれているのが冒頭の言葉。人は自分の話を聞いてもらうと、うれしい気持ちになります。そして、親しみを持ってもらえます。実際、テレビで見ると池上氏はおだやかな語り口で、共演者の話もよく聞きます。

たとえば、何かをセールスするとき、一方的に客に話すだけでは、成果は上がりません。まず、相手が話をしたくなるような話題を振ります。そして、相手の話をじっくり

聞き、ときには感心したり驚いたりして見せます。すると、相手は自分の話を熱心に聞いてくれることに喜びを感じるでしょう。また、話を聞けば、相手が求めているものもわかります。セールスする側としても、「では、これはいかがでしょう」と的確な提案ができるというわけです。

プライベートでも同様です。自分の話ばかり話すのではなく、相手が好きそうな話題を振り、熱心な聞き手になることで、親しみを持ってもらえるでしょう。

なごみひとさじ



人生を開く扉



本を読んでいて
気に入った言葉があれば
ノートに
書き留めておきましょう
ときどきノートを開いて
味わいを楽しみましょう
そして
その言葉を自分の中に
蓄積していきましょう

気が上昇します。これは、水の気触れることで金運アップにつながります。雨の日に古い財布を捨てるのがおすすめです。逆に、新しい財布を使い始めるのも、雨の日に行うことで金運が上昇します。ちなみに、雨の日は窓を開けないという人も多いもの。しかし、1日最低1回は換気を行わないと、よい気を呼び込めません。5cm程度、30秒だけでもいいので窓を開け、新鮮な空気を取り込むことが大切です。

ほのぼのの開運術

＜雨の日のできる運氣アップ術＞

風水では、雨は悪いものを洗い流してくれるとされています。雨だとしても気持ち晴れ晴れというふうにはなりません。逆に、ちょっとしたコツで運氣をアップできます。まず、トイレやキッチン、洗面所、風呂など、水まわりは、雨の日掃除すると運



★正しい敬語★

次の表現を目上の人に使うのは間違っています。正しい表現に直しましょう。

- ①ご一緒します
- ②参考になりました
- ③了解しました

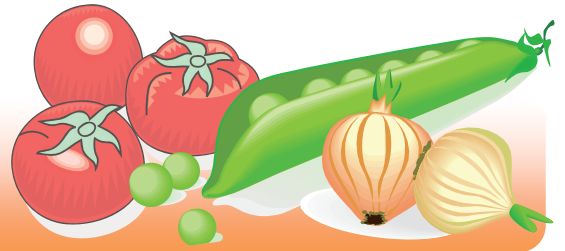
【正解】①お供させていただきます ②勉強になりました ③承知しました

【解説】①の「ご一緒」は対等な関係のとき

に使うもの。③の「了解しました」は敬意が含まれない表現です。「かしこまりました」も

同様に、正しい敬語表現です。

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ<カツオの辛子マヨネーズサラダ>

カツオは高タンパクでカロリーが低めの魚。疲労回復物質の「イミダゾールジペプチド」が含まれるので、疲れをとり、代謝を活発にし、持久力を高めてくれます。また、アセトアルデヒドを分解するときの助けになる「ナイアシン」を多く含むので、二日酔い予防にも効果的。肝臓の機能を高めるタウリンも豊富に含んでいます。カツオは、お酒を飲むときのつまみとしても有効な食材と言えます。

★レシピのポイント★

野菜と一緒にカツオの刺身をサラダ仕立てにしました。マヨネーズがメインの濃厚なドレッシングに、さっぱりしたカツオがよく合います。

材料（4人分）

カツオ：1さく（約300g）
セロリ：1本
玉ネギ：1/4個
ニンジン：少々
カイワレ大根：少々
カシューナッツ（無塩）：適宜
【A】マヨネーズ：大さじ3
酢：大さじ1
ごま油：大さじ1
ねり辛子：小さじ2
砂糖：小さじ2
塩：小さじ1/2
ニンニクのみじん切り：1かけ分
ごま油：少々

1 ボールに【A】を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。



2 セロリは、茎は斜め薄切り、葉は食べやすくちぎる。玉ネギ、ニンジンは薄切り、カイワレ大根は根元を切る。すべて水にはなしてパリッとさせてから、水気をきる。



3 カツオは薄めのそぎ切り、カシューナッツは2～3等分に切る。



4 皿に1のドレッシングを敷き、カツオを並べる。中央に野菜を盛り、全体にカシューナッツを散らす。ごま油を回しかける。



完成!

ちょっと教えて! 家づくり

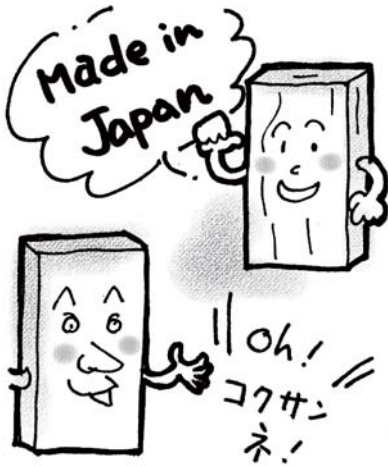
国産建材と輸入建材の違いを教えてください。



あくまでも一般的な話ですが、国産建材と輸入建材のそれぞれの特徴を簡単に説明します。

【国産建材】仕上がりが美しい。熱に強い。反らない。施工が簡単。安価。傷が目立ち、年数が経つと劣化が目につくといった特徴があります。一般的に工業製品というイメージがありますが、国内の建材メーカーでも無垢材は出しています。ただし、同ランクの輸入建材と比べると高いので一部の高級住宅に使われるくらいでしょう。

【輸入建材】一般的に自然素材（無垢材）で、無垢材独特の荒さがありますが、これがかえって味となり、年数が経つことに家（建材）に趣きと温かみが出ます。また、傷も味になるでしょう。ただし手入れが必要で、多少の反りなどはあります。また、少し高価でもありません。



ご・あ・い・さ・つ

秋篠宮眞子様御婚約の報は、式場候補のホテルの株価が上昇する等、株式にも影響を与えました。ジューンブライドの6月と言う事も有り、婚約指輪の材料、プラチナのお話です。

「婚約指輪は給料の3か月分」と言われた70年代、その終盤にあたる79年は日本ではおよそ18トンのプラチナが宝飾品向けに加工されたと言われています。バブル期入りした日本において、日経平均株価が最高値を付けた89年には35トン、株価は下落したもののバブルの余韻に浸る94年（二世を風靡した”ジュリアナ東京”が閉店した年）には、日本における宝飾品向けのプラチナ需要は過去最高レベルの45トンを記録しました。

当時の日本のプラチナ需要は自動車用と合わせると世界の過半を占めていました。現在では、中国の宝飾需要が伸びており、日本の10トンに対し中国46トンです。因みに生産量の180トンを目指輪4gとすると4500万個に相当します。インドも近年プラチナジュエリーが伸びており、毎年1000万組が結婚しますので、金より価格が安いようだ、まだまだ伸び代がありそうです。

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