



千代田日記

～ちよだにつき 第85号～

主婦のナインシヨ話

女性にとってストレスの少ない県は??

20～69歳の女性約7万人を対象にストレス指数を調べた、「ストレスオフ都道府県ランキング」というデータがあります。調査方法はおもなストレス要因を54項目挙げ、イライラ度を4段階で答えてもらいます。そのうち、「イライラしていない」と答えた項目の数の割合によって、ストレス指数の高い低いを決めるもの。

調査の結果、ストレス指数が一番低かったのが、愛媛県でした。くわしく見てみると、自分の生活ペースである「セルフライフバランス」が第1位。これは、セルフケアや時間・リズム、女子力、デジタル環境、健康・老化、乾燥環境などです。また、仕事と家庭生活の「ワークライフバランス」は第5位。社会生活の「ソーシャルライフバランス」は第7位となりました。愛媛県は気候が温暖で災害が少なく、街と自然が近い、とても住みやすいところ。治安のよさ、物価の安さ、おだやかな人柄などもストレスが少ない要因でしょう。また、環境が

整っていて、子育てしやすいという面もあります。ベスト10の2位からあとを紹介しましょう。2位が島根県、3位が徳島県、4位が大分県、5位が鳥取県、6位が長崎県、7位が青森県、8位が佐賀県、9位が宮崎県、そして、10位が広島県となりました。顔ぶれを見ると、四国や中国地方に集中していることがわかります。

一方、ワースト10はどうなっているでしょうか。47位が宮城県、46位が福島県、45位が高知県、44位が沖縄県、43位が長野県、42位が秋田県、41位が栃木県、40位が岐阜県、39位が滋賀県、38位が岩手県です。ちなみに、東京都は真ん中くらいの27位、大阪府は26位でした。

ストレス指数の低いところいきなり引越すというのは難しいものですが、一度、旅行で訪れてみるのもよいかもしれません。



算 足 暮ら しの 「温・冷ケア」で元気に過ごす

算 足

夏は気温や湿度が高くなり、紫外線の量も増えて、体や肌への負担が大きくなります。しかも、冷房のせいでも室内外の温度差が激しくなり、不調が起こりやすいもの。そのままにしておくと、体力が落ち、肌色もくすんで、秋にはべっこ老け込んでしまつことも。そうならない



ために有効なのが、「温・冷ケア」。「温」と「冷」という反対の刺激を利用して、血行を高める健康法です。

まず、朝晩の洗顔から。ぬるま湯で顔を洗ったら、仕上げに冷水を浴びます。温・冷の刺激で血のめぐりがよくなり、顔色が明るくなります。毛穴が引き締まり、汗もひいて、メイクのりがよくなるというメリットも。

とくに夏場は、汗を拭くことによつて肌の潤いがなくなり、乾燥しがち。当然肌はカサカサ

になり、なんとなく顔色もすくねません。そんなケースを予防するために、温・冷の洗顔は有効です。洗顔のついでに歯磨きも温・冷ケアを。歯磨きしたあと、冷たい水で口内をすすぐことで、歯茎を引き締められます。口の中の血行がアップし、シャキとする効果もあります。

次に、入浴時。夏も湯船につかり、体を温めたら、最後にシャワーで冷たい水をかけてから出ると体の代謝がよくなるでしょう。冬も同様に行えば、冷え知らずの体になります。冬は手足に冷たいシャワーを浴びるだけでもOKで、湯冷めも防ぎます。

優柔不断は素晴らしい。

川村元氣

川村元氣は、『電車男』『告白』『モテキ』『悪人』など、数々のヒット作を持つ映画プロデューサー。作家としても活躍していて、『世界から猫が消えたなら』は、120万部を超えるベストセラーとなっています。

をなくしてしまいます。逆に、ギリギリまで粘れば、何か新しいものが生み出されるかもしれないと考えるのだそうです。とことん考えて、イマジネーションを最大限までふくらませ、作品を上げていくのが彼のやり方なのです。

川村氏が大切にしているのが、冒頭の言葉にもある、優柔不断さ。優柔不断はマイナスのイメージで、仕事ができる人なら即断即決できたほうがよさそうな気がしますが、実際にはその逆だと彼は言います。川村氏が映画など作品を作る

るとき、最後の最後まで、つまり、時間ギリギリまで迷うそうです。ものを作るというのは、分かれ道の連続。すぐに決めてしまつと、選択肢

じ さ と ひ み ご な

が映画など作品を作る



人生を開く扉



無心になって階段を
10回くらい
上り下りしてみましよう
不快な気持ちや
イライラがなくなり
気分がスッキリします

また、白米も気持ちを浄化してくれます。ふだん玄米や雑穀米を食べているという人でも、気持ちがあもやもやしているときだけ、白米に変えてみるとよいでしょう。とくにおすすめの食方は、ところかげごはん。新陳代謝も高めてくれ、浄化作用をアップします。白米は玄米や雑穀米にくらべて、消化がスムーズ。体の中もスッキリします。

ほのぼのの開運術

<もやもやをとり除いてくれる食べ物>



気持ちがあもやもやするときには、心を浄化させ、もやもやを取り払ってくれる食べ物があります。まず、殺菌効果や消化促進効果のある、カブや大根。白いものは雑念を洗い流してくれると言われていす。ただ、あめ色に煮付けます。

★正しい送りがな★

次のカタカナ部分を送りがなに注意しながら漢字に直しましょう。

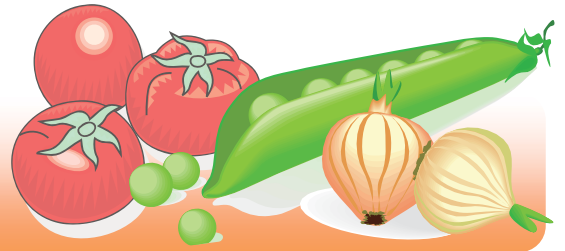
- ① 本物とマギラワシイ偽物。
- ② 損害をコウムル。
- ③ スコヤカニ育つ。
- ④ 再度、連絡をココロミル。

【正解】①紛らわしい ②被る
③健やかに ④試みる

【解説】「送りがな」とは、漢字を使って言葉

を書き表す場合に、誤読を避け読みやすくするためにその漢字に添えるかな。「明かり」「明るい」「明ける」「明らか」など。

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ<スタミナネバネバサラダ>

モロヘイヤは「野菜の王様」と呼ばれるくらい、栄養価の高い野菜。ミネラルやビタミンをたっぷり含んでいます。とくにカロチンが豊富に含まれ、活性酸素の働きを抑えて細胞の老化を遅らせ、アンチエイジングに効果があります。また、血管や粘膜を丈夫にする働きもあります。食物繊維の含有量も多く、便秘の改善や発がん性物質を体外に排出するのに有効です。さて、モロヘイヤやオクラ、長イモはどれもネバネバが特徴ですが、これは「ムチン」という成分。ムチンは血糖値の上昇を抑え、胃のトラブルを防ぎます。

★レシピのポイント★

サラダとして食べるほか、ごはんにかけてもおいしくいただけます。

材料 (2人分)

モロヘイヤ：1/2 袋
オクラ：6本
長イモ：50g

【A】

しょうゆ：大さじ1
酢：大さじ1/2
サラダ油：小さじ1
砂糖：小さじ1/2

1 モロヘイヤは1cm幅に切って、塩と油少々(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。



2 オクラは熱湯でさっとゆでてから、粗みじん切りにする。



3 長イモは5mm角の角切りにする。



4 【A】の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。



5 ボウルにモロヘイヤ、オクラ、長イモを入れ、ドレッシングを加えて混ぜる。



ちょっと教えて！家づくり

家の外観デザインを考えると、特に重要なポイントはどこですか？



外観のデザインは好みによる部分が大半ですが、考えておいた方がいいのは「窓」でしょう。窓の配置は建物の外観デザインを決定づける大きな要因です。たとえば大きな窓を設けるのか、それとも小さな窓を連続して設けるのか、それだけでも外観のデザインはずいぶん違います。

一般的には南側にリビング、北側にサニタリーを配置するケースが多く、したがって外観は南側に大きな開口部、北側には小さな窓が並びこととなります。しかし、機能性を重視すればデザイン性に欠けてしまうこともあります。窓が変われば建物の印象はガラッと変わります。すべてが希望通りになるとは限りませんが、窓は外観のデザインを決定づける大事な要素であることは頭に入れておくといでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

国民保護サイレン

Jアラートで緊急情報が流れたら、慌てずに行動を。

（国土安全保障システム）
弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、「Jアラート」を通じて、屋外スピーカーなどから国民保護サイレンと緊急情報が流れます。携帯電話に緊急連絡メールも届きます。

国民保護 政府広報オンライン

国民保護 国民保護サイレン

お問合せは、内閣官房、消防庁、お近くの自治体へ。

先月末より全国のテレビでも政府広告として流れ始めましたミサイル落下時のCM。「もしも、」を心配し過ぎてストレスになってはいけません。大事な家族を守るためにも、「備えあれば憂いなし。」準備だけは出来る限りのしておきたいものです。

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