



千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインシヨ話

体を洗ってから湯船につかる？ 洗う前につかる？

約5000人の男女を対象に、入浴について尋ねたアンケートがあります。まず、お風呂の入り方から。「お風呂はどのように入ることが多いですか？」の問いに対して、夏場で一番多かったのが、「シャワーのみ」の44%、続いて、「全身浴」の37・8%でした。一方、冬場になると、「全身浴」が一番多くて71・8%、「シャワーのみ」が11・8%と続きました。

次に、入浴パターンについて尋ねた質問。夏場で一番多かったのが、「髪、体を洗うのみ」で35・7%、続いて、「髪、体を洗う→湯船につかる」が27・2%、「湯船につかる→髪、体を洗う→再び湯船につかる」が14・7%となりました。一方、冬場だと、「湯船につかる→髪、体を洗う→再び湯船につかる」が一番多く、29・9%、次に、「髪、体を洗う→湯船につかる」が同じくらいで27・1%、3番目に「湯船につかる→髪、体を洗う」が16・6%となりました。

夏場は暑いので、湯船につかるのは

面倒ということでしょう。でも、疲れをとったり、体の血行をよくしたりするためには、湯船につかることが大事。夏でもせめて一日おきくらいは、シャワーだけで済ませず、湯船につかりたいものです。

また、体を洗ってから湯船につかる人と洗う前に湯船につかる人が同じくらいでした。温泉や銭湯などでは、いろいろな人が同じ湯船につかるので、先に体を洗うのがエチケット。しかし、家庭のお風呂では、湯船につかってから体や髪を洗うのがいいようです。これは体が温まり、汚れが浮き出てくるので、効率よく汚れを落とせるためです。また、体をこじこじと洗ったあと湯船につかると、お湯の刺激が皮膚にダイレクトに伝わり、悪影響を与えてしまうことも。とくに乾燥肌の人は注意が必要です。とは言っても、各家庭の習慣などもあるでしょうから、臨機応変に考えましょう。



算し足の暮らしのアンチエイジングに「骨ブロス」

暮らしの足

「骨ブロス」とは、牛や豚、鶏などの骨を煮込んで作っただし。スープなのですが、コーヒーや紅茶などのように、飲み物としてカップで飲む点が注目されています。もととは、ニューヨークの「ブロード」という名前の骨ブロス専門店が発祥で、健康や美容意識の高いセレブたちの間で人気となりました。

骨ブロスの魅力は、たっぷり含まれるコラーゲンやゼラチン。何となく言っても美肌があります。具体的には肌のたるみやしわを防ぎ、ツヤをとり戻してくれます。ほかに、整腸作用や関節強化、免疫力アップ、快眠効果などが期待できます。

では、簡単に作れる「チキンブロス」を紹介しま

しょう。鶏手羽先 500g、ニンジン1本、玉ネギ1個、セロリ1本、水



1.5リットル、塩小さじ1、こしょう小さじ1を用意します。野菜は大きめに切って、材料をすべて鍋に入れて煮るだけ。ポイントは弱火で40〜60分、フタをしないで煮込むこと。あとは、キッチンペーパーでこせば、でき上がりです。冷蔵庫で4〜5日、冷凍庫で1カ月程度保存できますので、まとめて作っておくと役立ちます。そのまま飲むのに抵抗がある場合は、料理のだしとして活用するのよいでしょう。同様にして、牛スネ肉の「ビーフブロス」、豚スペアリブの「ポークブロス」もおすすです。

賢い人は、徹底的に楽道家である。

—— アンドリュー・カーネギー ——

アンドリュー・カーネギーは、「鉄鋼王」と呼ばれたアメリカの実業家。スコットランド生まれで、1848年に移民としてアメリカに渡り、織物工場で働きはじめます。そのときの報酬は週給1ドル20セント。そこから順調に人生を歩みま

す。あるとき、鉄道の通る橋が焼けて、鉄道が動かなくなりました。そこで、カーネギーは、大富豪となって、大きな成功を収めます。慈善家としても有名で、「カーネギー財団」を作り、社会に大きな貢献をしています。

さて、「賢い人は徹底的に楽道家である」というカーネギーの言

葉。実際、成功者には楽天的な人が多いと言われます。確かに、自分のまわりの成功者を思い浮かべると、ポジティブで、いつも笑顔でいる人が多いような気がします。「毎日、つまらない」「思い通りにいかない」「ああ、嫌だ」などと、ため息をつくよりも、まずは意識を楽天的に変えましょう。「失敗もたいしたことじゃない」「こう考えればうまいいく」など、よい方向に考えるくせをつけるのです。そうすれば、カーネギーのような成功者に近づけるはずですよ。



なごみひとさじ

人生を開く扉



最近、星を見ましたか？
夜寝る前の
ほんのひとときでも
星を見つめてみませんか
心がやすらいで
心地よい眠りを
もたらしてくれます

ねにピカピカにしておくことが大切。毎日、布でからびきをすれば、輝きを保つことができます。汚れが落ちにくいときは、ガラス用洗剤で汚れを落としてから乾いた布で拭きとりましょう。ピカピカの鏡を見れば、気持ちもさっぱり晴れやかになるはず。結果、心まで軽くなり、注目度がアップするでしょう。

ほのぼのの開運術

<鏡をきれいに磨く>

鏡は自分の姿を映し出す道具。鏡がくもっているよう、映し出された自分自身にも影ができ、輝きを失ってしまいます。つまり、くもった鏡はマイナスのエネルギーを発生させるのです。

とくに鏡は美容運に関係しています。美しくいたいなら、鏡をきれいに磨き、つ



★間違いやすいひらがな★

次の2つはそれぞれ、どちらが正しいかわかりますか？

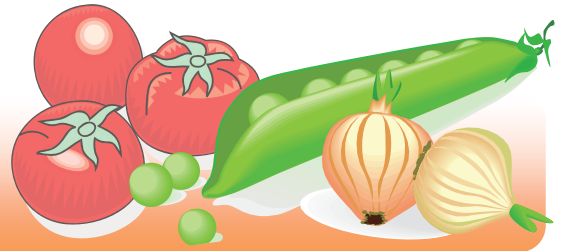
- ① 食べづらい／食べずらい
- ② 少しづつ／少しずつ

【正解】① 食べづらい ② 少しずつ

【解説】①は「食べる」＋「つらい」なので、「づ」を使うのが正解。「～しずらい」ではな

く、「～しづらい」となります。②はよく見かける間違い。旧仮名遣いでは「少しづつ」でしたが、現代仮名遣いでは「ず」が正解です。

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜アジの中華風サラダ＞

青魚の代表のひとつ「アジ」は、不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富な魚です。EPAには、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする働きがあります。DHAには悪玉コレステロールを減らし、脳細胞の働きをよくする効果も期待できます。さらに、タウリンやカリウムも豊富に含むことから、血圧が気になる人にも、アジはおすすめの食材と言えます。旬は5～7月で、脂がのって、いっそうおいしくなります。

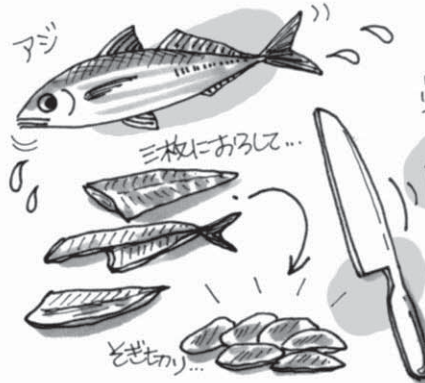
★レシピのポイント★

EPAやDHAは熱に弱いので、アジを刺身で食べることで、効率よく摂取することができます。揚げたワンタンの皮やカシューナッツで、食感の楽しさも味わえるサラダです。

材 料(4人分)

- アジ：3尾（正味200g）
- キュウリ：2本
- 紫玉ねぎ：1/2個
- 香菜：適量
- ワンタンの皮：3枚
- カシューナッツ：20g
- A しょうゆ：大さじ1・1/2
- 紹興酒：大さじ1
- サラダ油：大さじ1
- 砂糖：小さじ1/2
- 塩：小さじ1/4
- こしょう：少々
- 揚げ油：適量

1. アジは三枚におろして皮をひき、薄めのそぎ切りにする。



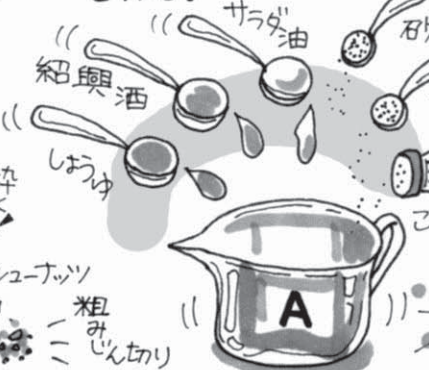
2. キュウリはせん切り、紫玉ねぎは薄切り、香菜はざく切りにする。



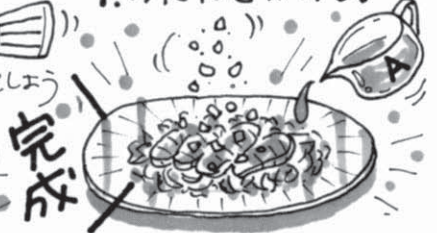
3. 小さめのフライパンに油を1cm深さに入れて中火にし、ワンタンの皮を揚げる。冷めたら、粗く砕く。カシューナッツは粗みじん切りにする。



4. Aを混ぜ合わせて、たれを作る。



5. 器にキュウリと紫玉ねぎを広げて盛り、アジをのせる。ワンタンの皮、カシューナッツ、香菜を散らし、4.のたれをかける。



完成

ちょっと教えて！家づくり

効率良く換気する方法を教えてください。



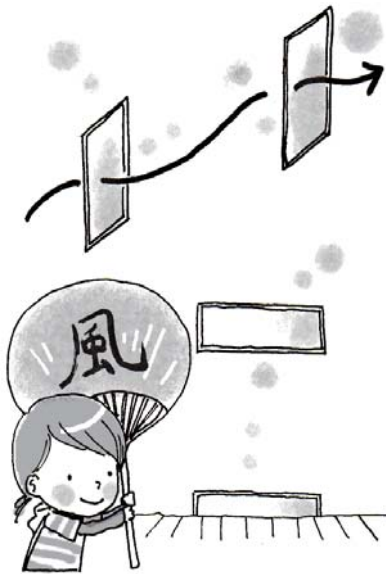
換気の効率を上げる基本は、風の「入り口」となる窓だけでなく「出口」の窓も作る。こと。いくら大きな窓を作っても一ヶ所だけでは通風の助けになりません。

「出口」になる窓の位置は「入り口」の窓の対面がベストです。また、二つの窓の距離が離れているほど風は大きくうねり、うねりが大きいほど部屋の広範囲から湿気を追い出せるようになります。

特に夏場の湿気が高い地域では、恒常風（一年中、一定方向に吹く風）を意識して窓を作っておくことも大事なポイントです。

さらに、二つの窓の位置関係に高低差をつけておくと風が通りやすくなります。

壁の一面にしか窓を作れない場合、できるだけ床に近い位置と天井に近い位置に設置することで風の流れが起こりやすくなります。



ご・あ・い・さ・つ

純金のエンジェル・純銀のエンジェル

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、弊社では新サービスとして「オリジナル金像・銀像」の販売を始めました。イラスト、写真等の2次元（平面）のものを3次元（立体）のデータに変換し、そのデータをもとに3Dプリンターで鋳型を作り、それに金や、銀を流し込み立体の像を作り、最後は職人さんの手でひとつひとつ丁寧に手作業で磨き上げ完成です。

写真1枚あれば、どのようなものでも製作可能です。思い出の品物（ランドセル、グローブ、バット、サッカーボール等）や愛犬、愛猫、愛金魚等可愛がっているペット類、人物でも対応できます。愛車をモチーフに純金のミニカーを作ってみるのはいかがでしょうか。ご予算に合わせて製作が可能です。ですので、新しい金の保有の方法として、是非ご検討いただければ幸いです。ご用命お待ちしております。

※先日、某大手お菓子メーカーから金像・銀像を受注し、製作しました。



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