

千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインツォ話

寝るときの体の向きは、仰向け？ 横向き？

20歳以上の男女約1000人を対象に、睡眠時の体勢について尋ねたアンケートがあります。「あなたが寝ているとき、体の向きは？」との質問に対して、「仰向け」と答えた人が56・1%、「横向き」と答えた人が44・2%で、

仰向けの方が多いということですが、

年代別に見ると、男女とも年齢が高い層に仰向け派が多いという傾向が見えました。逆に、女性の20～39歳では、横向き派がかなり多く、68・4%となりました。

しかしながら、大阪市立大学教授の梶本修身氏の研究によると、睡眠時に疲れが一番とれる体勢は「横向き」だとか。これは、イビキに関係しています。イビキは細いストローで風船を何千回もふくらませるようなもので、それは運動に値し、自律神経も疲れ、疲労はたまる一方だとか。そして、イビキは仰向けのかきやすさ、横向きのかきにくさにかかるといわれています。

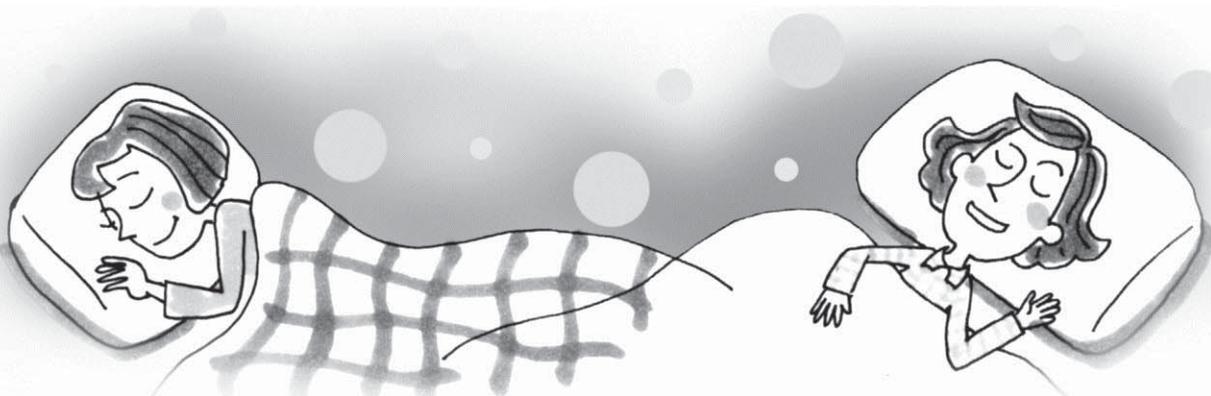
次に、「入眠時、横になったときに痛みを感じる場所は？」との質問。「どこにも痛みを感じない」と答えた人は、仰向け派だと56・9%、横向き派だと48・2%。仰向けのほうが比較的快適に眠れているということでしょう。

快眠のためには、イビキを解消するのが一番の近道といえます。そこで、横向きで快眠するためには、枕を選ぶ際に、仰向けの寝姿で試すのではなく、横向きで疲れないものを選ぶとよいそうです。

では、「痛みを感じる」と答えた人の痛む箇所を見てみましょう。腰や首が痛む人は、仰向け派と横向き派はだいたい同じでしたが、肩については、仰向け派が44・2%、横向き派で69・5%となりました。横向きで寝ると肩が痛

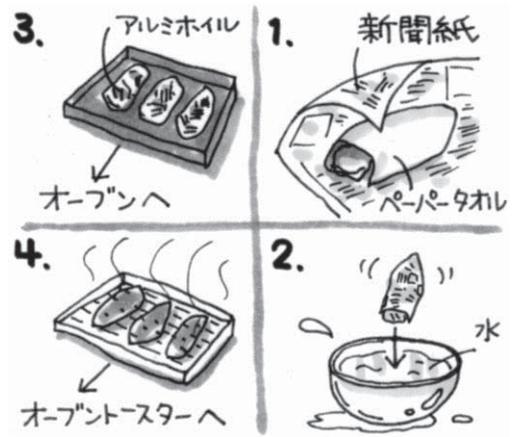
む人が多いということですが、

寝るときの体勢は習慣になっているので、なかなか変えにくいものですが、朝起きたときに疲れを感じるという人は、意識的に体勢を変えたり、枕を変えてみるのもよいそうです。



算し足の暮らしのオーブンで石焼きイモ

「石焼きイモ」と声を張り上げながら焼きイモを売る屋台、最近ではあまり見かけなくなりましたね。屋台で買う焼きイモはこんがりと香ばしい皮の中に、黄色くて甘い身が詰まっっていて、格別なおいしさ。その石焼きイモを、自宅のオーブンで作ることが出来ますー



まず、オーブンを220℃に余熱しておきます。サツマイモ約300gを洗い、ペーパータオル2枚を重ねて1本ずつ包みます。さらに、新聞紙1枚を半分に折って包みます。ボールに水をたっぷり入れ、包んだイモを沈めて、紙全体に水を含ませます。そして、アルミホイルで包んで天板に並べ、220℃のオーブンで50分焼きます。そのあと、アルミホイルや新聞紙、ペーパータオルを外し、オーブン

トースターで皮に焼き色がつくまで、10分ほど焼いたら完成です。まわりの紙に水を吸わせてから焼くことで蒸し焼き状態になります。こうすることで中の温度が徐々に上がるので、でんぷんがゆっくり糖に変わり、甘みがしっかり引き出されるというわけです。しかも、中までしっとりとした状態。

そのまま食べてもおいしい焼きイモですが、トッピングするのもおすすめ。冷たいバニラアイス添えてメープルシロップをからめると、おしゃれなデザートに変身します。



良いことを考えれば、良いことが起きます。悪いことを考えれば、悪いことが起きます。あなたは、一日中考えたりおりにあります。

— ジョセフ・マーフィー —

ジョセフ・マーフィーはアイルランド出身の宗教家、自己啓発作家でもあり、著書にたくさんのお言葉を残しています。冒頭の言葉はそのうちのひとつ。

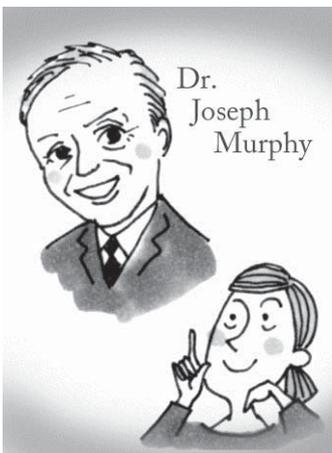
たを傷つけません。つねに平和（心の平安）、調和、喜びに集中しましょう」というのも、彼の言葉。

彼が伝えるメッセージは、心の持ち方ひとつだということ。毎日を機嫌よく過ごすためには、「よいこと」を考えればよいということです。たとえば、楽しみにしていた旅行の当日、雨だったとします。「せっかくの旅行が雨で、ついていない」と考えるか、「雨だから人も少なく、スイスイ回れそう」と考えるか。いいほうに考えたほうが、楽しい時間を過ごせるはず。

相手は何気なく言っただけなのに、「自分のことを責めているのかも？」と疑心暗鬼になってしまうことがありますね。でも実際には、考え過ぎである場合が多いもの。よくよく考えていてもしかたないので、ものごとを悪いように考えていると、本当に現実にならなくなってしまいかも知れません。

ものごとを楽観的にとらえるか、悲観的にとらえるかで、人生の幸せ度が変わってくるのです。

ほかに、「あなたがそう考え、受け入れられないかぎり、他人の言葉はあな

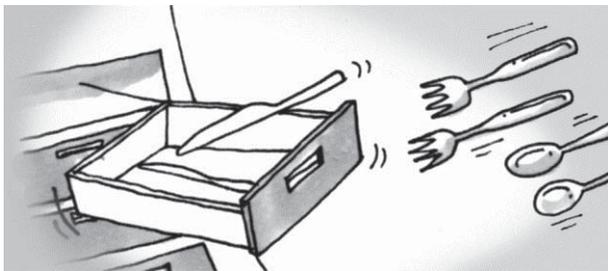


人生を開く扉



一日のどこかで
ぼんやりタイムを
作ってみませんか
5分くらいで構いません
ため息をフーツとついて
体中でリラックスしましょう
ぼんやりタイムのあとは
自然と気持ちも体も
楽になりますよ

また、引き出しがきちんと
まっけないということはあり
ませんか？ 引き出しが開けっ
ぱなしになっていると、プラス
の気もそこから逃げていくと言
われています。引き出しはきち
んとしめる習慣をつけたもの
です。もちろん、引き出しから中
のものがはみ出しているのもよ
くありません。



ほのぼの 開運術

<引き出しを掃除する>

キッチンやクローゼット
など、引き出しは家中のあ
ちこちにあります。引き出
しの中がごちゃごちゃだつ
たり、ゴミやほこりがある
と、マイナスの気が生まれ
て、運氣がダウンします。き
れいにしましょう。

まず、引き出しに入っ
ているものをすべて取り出し

★正しい名称を知る★

企業の製品名を一般名称と勘違いしているケースはよくあります。
次の4つは商品名です。それぞれの一般名称はわかりますか？

- ① マジックテープ
- ② セロテープ
- ③ ポスト・イット
- ④ ホカロン

【正解】①面ファスナー ②セロハンテープ
③付箋紙 ④携帯用使い捨てカイロ

【解説】①は株式会社クラレの商品名。②は
ニチバン株式会社の商品名。③はスリーエム
社の商品名。④は株式会社ロッテの商品名。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜カブと鶏肉のケチャップ炒め＞

カブの旬は年に2回あり、春物はやわらかく、秋物は甘みが強いとされています。秋物のカブは10～11月が旬。甘みがあってみずみずしく、一段とおいしくなります。

栄養的には、消化を助ける酵素「ジアスターゼ」を含むので、食べ過ぎや胸焼け、胃もたれなどに効果があります。ビタミンCも含まれているので、風邪予防や美肌効果も期待できます。また、カブの葉にはビタミン類や食物繊維がたっぷり。皮膚や粘膜をすこやかに保ち、免疫力を高めてくれます。

★レシピのポイント★

カブをケチャップ味にすることで、目先が変わったひと品になります。

材料（2人分）

鶏もも肉：1枚
カブ：2個
エリンギ：1パック
ニンニクの薄切り：1/2かけ分
【A】酒：小さじ1
しょうゆ：小さじ1
【B】水：大さじ3
トマトケチャップ：大さじ2
砂糖：小さじ1・1/2
酢・酒・しょうゆ：各小さじ1
片栗粉：小さじ2/3
サラダ油：小さじ3
片栗粉：少々
塩：少々

1 鶏肉はひと口大に切り、【A】で下味をつける。



2 カブは茎を少し残して、縦に8等分のくし形に切る。葉は長さ4cmに切る。エリンギは長さを半分に切ってから縦に4等分する。【B】は混ぜ合わせる。



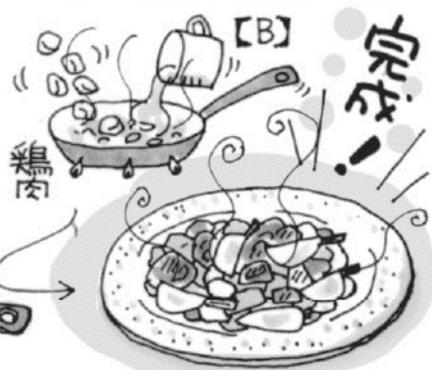
3 フライパンにサラダ油小さじ1を熱して、鶏肉に片栗粉をまぶして入れ、焼いてから取り出す。



4 フライパンにサラダ油小さじ2を熱してニンニクを炒め、カブ、エリンギを加えて炒める。フタをして2～3分蒸し焼きにし、塩をふる。



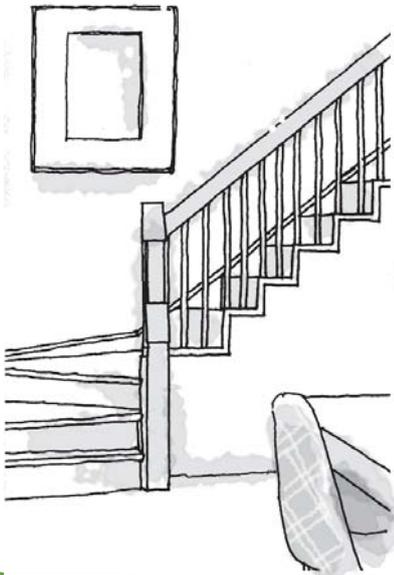
5 鶏肉を戻して炒め合わせ、【B】を加えて調味する。



ちょっと教えて! 家づくり



新居は「リビング階段」にしたいと思います。メリット・デメリットを教えてください。



昨今すっかり定着し、採用する方が多くなってきた「リビング階段」。

メリットは、廊下を作らないのでリビングを広くできる、1階の暖房で2階まで暖まるなどがあげられます。ただ、1階の暖房で2階までを暖めるにはそれなりに暖房費がかかります。これがデメリットでしょう。

子ども部屋が2階なら、自室に行くときは必ずリビングを通ることになります。家族のコミュニケーションが取りやすいのもメリットかもしれませんね。しかし反面、子どもが友達を連れてきたらプライベート空間を公開することになります。これはデメリットでしょうが。

ご家族でライフスタイルの希望を話し合っ
て検討されることをおすすめします。

ごあいさつ

お陰様をもちまして来月仙台支店をオープン致します。ひとえに御支持下さるお客様のお陰です。重ねてお礼申し上げます。

さて、今年の販売好調の一因はプラチナ価格の動向にあります。今後のプラチナの行方について簡単にまとめて考察します。

世界のプラチナの約80%を生産する南アは06年の171トンを一ピークに減少し、今年は124トン、来年はさらに減少と予想されます。これは質の高い鉱山はほぼ掘り尽してしまったからで、新たな投資資金が無い限り生産量は減少の一途をたどります。また、昨年からの価格下落で鉱山会社各社の利益を圧迫、新しい鉱山開発がほぼストップしており、価格低迷でリサイクルも減少傾向にあることから今後供給不足は避け難い状況です。ポイントは『価格上昇』以外問題を解決できない事。

ノーザンプラチナムCEOによれば、2025年の需要は280トン、一方供給はリサイクルを含め218トン、需給ギャップは62トン。つまりプラチナの下落を買い、長い目で上昇を待つというのが単純かつ効果的な投資戦略ではないでしょうか。

発行: 株式会社ゴールドリンク



【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