

# 千代田日記

～ちよだにっき～

## 主婦のナインツヨ話

### 布団は毎日干しますか？

20～40代の男女510人を対象に、布団を干す回数について尋ねたアンケートがあります。「布団を干す頻度はどれくらいですか？」との質問に対して、「1週間に1回程度」が22・2%と一番多く、次に「2～3週間に1回程度」が17・8%、「1カ月に1回程度」が15・5%、「週に2～3回程度」が13・3%という結果になりました。「干さない」と回答した人もいて、11・4%。住宅事情などにより、日に干さず布団乾燥機を使うなどでしょうか。

日に干してフカフカになった布団で眠る幸せは格別です。天気の良い日は布団を干して、湿気を逃してすっきりさせたいものです。長時間干す必要はなく、午前10時～午後2時頃までの間の、2時間程度で十分。午後3時以降になると空気中の湿気が多くなってしまいますので、午後2時頃までにとり込むのがベストです。

では、布団を洗う回数はどうでしょう？ 1年に1～2回というのが平均

的なところのようです。布団をクリーニングしてくれる業者に頼む方法もあり、相場はシングルで1枚3～5000円程度。自宅で洗えば、節約にもなるし、仕上がりまで待つ必要もありません。洗う方の基本をおさらいしましょう。

まず、寝具専用の洗濯ネットがあると安心。1000円弱で購入でき、通常の洗濯用洗剤だと、羽毛の油分をとり過ぎてしまうこともあるので、使う洗剤は、おしゃれ着用洗剤(中性洗剤)を。あとは、布団を丸めてネットに入れ、布団コースや大物コースなどで洗えばOK。洗濯機に布団が入りきらない場合は、浴槽で洗う方法もあります。浴槽に水またはぬるま湯を入れて中性洗剤を溶かし、足で踏み洗ひ、そのあとよくすすぎます。

なお、布団によっては、水洗いできないものもあります。事前に表示を確認しましょう。



# 算し足の暮らしの 同じ動作をまとめて、家事を楽に

知的家事プロデューサー

## 暮らしの足算

の本間朝子氏がすすめているのが、家事をするとき、「一緒にできる仲間」を見つけてのこと。たとえば、「ゴミ箱。ゴミ袋をかかべている家庭も多いでしょ。」「ゴミを出すときにゴミ袋を外し、また、新しいゴミ袋をかかせる。この手間を省略する」は、一度に



数枚、ゴミ箱にゴミ袋をかかべてしまつのです。そうすれば、ゴミ袋を毎回かかなくても済みます。拭き掃除のときも同様に、一緒にできる仲間を見つけてみましょう。広い面積を拭くとき、一枚の雑巾をその都度洗つのは面倒。それなら、雑巾を数枚まとめて濡らし、数枚まとめて洗えば、手間は省略できます。

調理のときも、

同じ動作でいくつかができなにか考えてみま

を洗う動作。その都度使う分だけでなく、あるだけまとめて洗い、保存袋やタッパーなどに入れておくのです。そうすれば、ボールとザルを取り出したり、洗ったり、乾かしてしまつたりする手間が一度で済みます。ゆでる動作も同様。1種類だけでなく、同じ熱湯で何種類もゆでましょう。もやしをゆでる、ブロッコリーをゆでる、ホウレン草をゆでる……といった具合です。そうすれば、熱湯を沸かしたり、鍋を洗ったりする手間が最少限で済みます。ゆでた野菜は容器にストックします。

過ちを進んで認める勇氣さえあれば、  
だいたいの場合取りかえしはつく

村上春樹

村上春樹氏は、世界でもっとも有名な日本人作家のひとり。熱烈なファンが多く、「ハルキニスト」という言葉もあるほどです。『羊をめぐる冒険』『海辺のカフカ』『ねじまき鳥クロニクル』『1Q84』など、作品はヒット作ぞろい。なかでも、『ノルウェイの森』は1000万部を超える大ベストセラーになつて

かわからなくなつたりすることもあるでしょう。ときには、失敗が表に出るのを恐れ、隠してしまうこともあるかもしれません。

じ さ と ひ ゐ な  
る。毎年、ノーベル文学賞の候補に挙がることでも知られています。

でも、失敗しても、必ず取り返しはつくものです。その方法が、失敗を認めること。だれかを言葉で傷つけてしまったなら、失言だと認めて謝りましょう。仕事でミスをしたら、隠さず、まわりに報告しましょう。ひとりで抱えていると、失敗をいつまでも引きずってしまいます。失敗を認め、それを公表すれば、解決策が見つかるものです。自分の気持ちもぐっと軽くなるでしょう。

さて、『冒頭の言葉は、小説『海辺のカフカ』からの引用。小さな失敗であれ、大きな失敗であれ、失敗はだれにでもあります。そして、自己嫌悪に陥ったり、どう処理してよい



# 人生を開く扉



興味があつたり  
気になることがあつたら  
まずは  
足を運んでみませんか  
そこには  
何かしらの出会いが  
待っているはずですよ

らずれていてもOKです。また、移動距離が遠ければ遠いほど、運氣アップの効果は高くなります。自宅からの移動距離が100キロ以上の場所を選びましょう。その距離×滞在期間で幸運の量が決まるので、できれば3泊以上、3泊4日程度がおすすです。3泊が難しいときは、できるだけ遠くに行けば大丈夫です。宿泊先でお風呂に入ったら、お湯に浸かりましょう。その土地の気を含んだお湯に体全体をつけることで、開運効果がさらにアップします。旅行に行けないけれど、どうしても運氣アップをしたいときは、吉方向のものをとり寄せるだけでも効果があります。

## ほのぼのの開運術

### <旅行で開運>

旅行をすることで、運氣はガラリと変わります。最近、何となくいい感じが、気分が落ち込みがちというようときは、旅行に出かけ、運氣を一新しましょう。まず、自分の吉方向を調べ、旅行先を選びます。このとき、宿泊場所が吉方向なら、観光するのは吉方向から



## ★正しい敬語は？★

2つの文のうち、敬語表現として正しいのはどれでしょう？

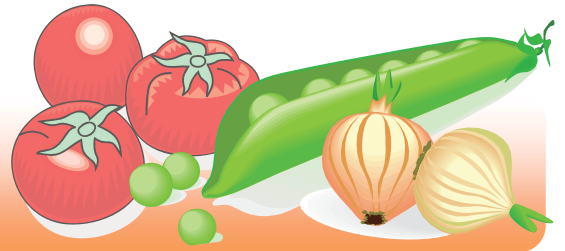
- ① まっすぐ進んでいただけますでしょうか。
- ② そのペンをとっていただけますでしょうか。

【正解】②

【解説】「～していただく」は、相手が自分のために何かをしてくれる場合に使います。相

手がそれをする事で自分が恩恵を受けるかどうか。①の「進む」のは相手が自分のためにすることではないので、間違いです。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 12月の元気レシピ<塩すき焼き>

内臓や血液、皮膚などを作るのに欠かせないタンパク質ですが、効率よくとるためにおすすめの食材が、牛肉です。牛肉の動物性タンパク質は体内での吸収率が高いからです。また、牛肉にはタウリンが含まれるので、高血圧を予防したり、肝機能を高めたりする効果が期待できます。さらに、「トリプトファン」と呼ばれるアミノ酸が豊富。これは、脳内の興奮を静める「セロトニン」を合成するのに必要な成分。つまり、牛肉を食べることで、気持ちを落ち着かせ、ゆったりした気分になれるというわけです。

### ★レシピのポイント★

しょうゆの代わりに塩を使った塩すき焼きも新鮮。牛肉のうまみが引き立ちます。

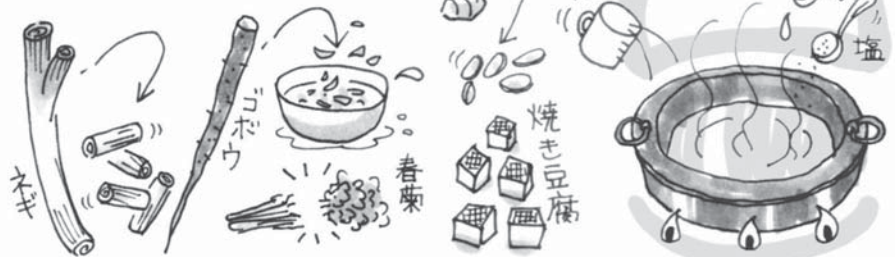
### 材料 (4人分)

牛薄切り肉: 400g  
ネギ: 2本  
ゴボウ: 1本  
春菊: 1わ  
ショウガ: 1かけ  
焼き豆腐: 1丁  
卵: 4個

### 【A】

だし汁: 2カップ  
酒: 1/2カップ  
砂糖: 小さじ2  
みりん: 大さじ1  
塩: 大さじ1

- 1 ネギは4cm長さに切り、ゴボウはさがきにして水にさらす。春菊は半分に切り、ショウガは薄切りにする。焼き豆腐はひと口大に切る。
- 2 鍋に【A】を加えて煮立てる。



- 3 ネギ、ゴボウ、ショウガを加えて、やわらかくなるまで煮る。



- 4 牛肉、焼き豆腐、春菊を入れ、煮えたものから溶き卵につけて食べる。



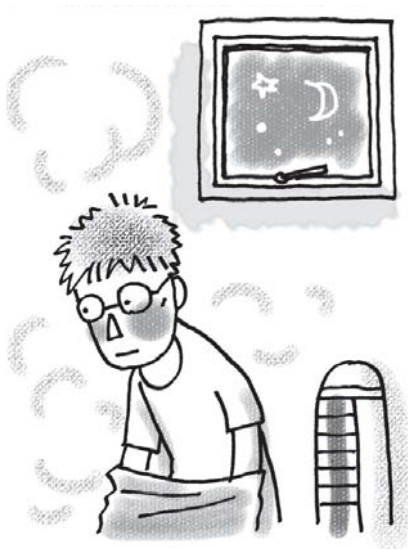
# ちょっと教えて! 家づくり

「ヒートショック」を防ぐ方法を教えてください。



急激な温度変化で血圧が急変したり、脈拍が早くなったりする症状を「ヒートショック」と言います。冬場に、暖かい部屋から冷えたトイレや浴室などに移動したとき多く発生し、とくに高齢者や血圧の高い人は要注意です。

ヒートショックを防ぐには、冬場の各室温差を3℃～5℃以内にしておくことが望ましいといわれます。国土交通省でも、暖房居室と非暖房居室の温度差は5℃以内、暖房居室と廊下やトイレの温度差は3℃以内を推奨しています。冬場は、あらかじめトイレや浴室を充分暖めておくことでヒートショックを予防できますが、窓ガラスを断熱性の高いものに替えることもひとつの方法です。暖房効率が上がって空気の還流が良くなると、室内の激しい温度差がなくなります。一種の「バリアフリー」とも言えるでしょう。



## ご・あ・い・さ・つ

インドで高額紙幣が無効!?

モディ首相は11月8日に行ったテレビ演説の中で、翌9日0時から高額紙幣を無効にすると言明。無効になった紙幣の流通量は全体の80%に上り、人々は新紙幣への交換や、旧紙幣のATMへの預け入れを行うべく銀行に殺到しました。窓口での紙幣交換は11月24日に中止となったので、以後は銀行に口座を作って預け入れることになりました。モディ氏は14年の総選挙で「腐敗に立ち向かい『ブラックマネー』と戦う」という公約を掲げて戦って勝利し首相になったので、今回の措置は公約を守ったということですが。

問題は、インドでは多くの人々に「現金以外を用いる」ということが根付いていない点です。グーグルインドとあるコンサルティング会社の調査によると、アメリカやイギリスでは全体の20%から25%だという現金決済の割合が、インドでは78%。日本経済新聞によれば、約13億人という人口のうちクレジットカードを保有しているのはわずか2%で、銀行口座利用率も50%と「タンズ預金」が圧倒的。この混乱で紙幣の先行きを懸念し人々は、ゴールドに殺到。本来金価格は世界共通ですが、品不足から、インド国内では2800ドル/トロイオンスの値段が付きましました。混乱時に頼れるのはやっぱり「金」ですね。

今年もありがとうございました。来る年が皆様にとって良い年となりますようお祈り申し上げます。

株式会社ゴールドリンク一同

発行: 株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation  
<http://www.goldsumitateku.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