



千代田日記

～ちよだにつき 第80号～

主婦のナインシヨ話

あなたのメイク、濃いほう？ 薄いほう？

男女約7800人を対象に、メイクについて尋ねたアンケートがあります。まず、女性に対する「普段のメイクは濃いほう？ 薄いほう？」との質問から。「どちらかというところ」と答えた人が一番多く48・5%、次に「かなり薄い」が31・3%と続きました。一方、「どちらかというところ」と濃いめは13・6%、「かなり濃い」は0・9%、「メイクはしない」と答えた人が5・8%いました。

次に、男性に対して「女性のメイクは濃いほうと薄いほう、どちらが好き？」との質問です。「どちらかというところ」が一番多く50・7%、次に「かなり薄い」が31・9%と続きました。割合的には、メイクをする女性側と、男性側の好みが同じくらいになりました。メイクは薄めが人気のようです。

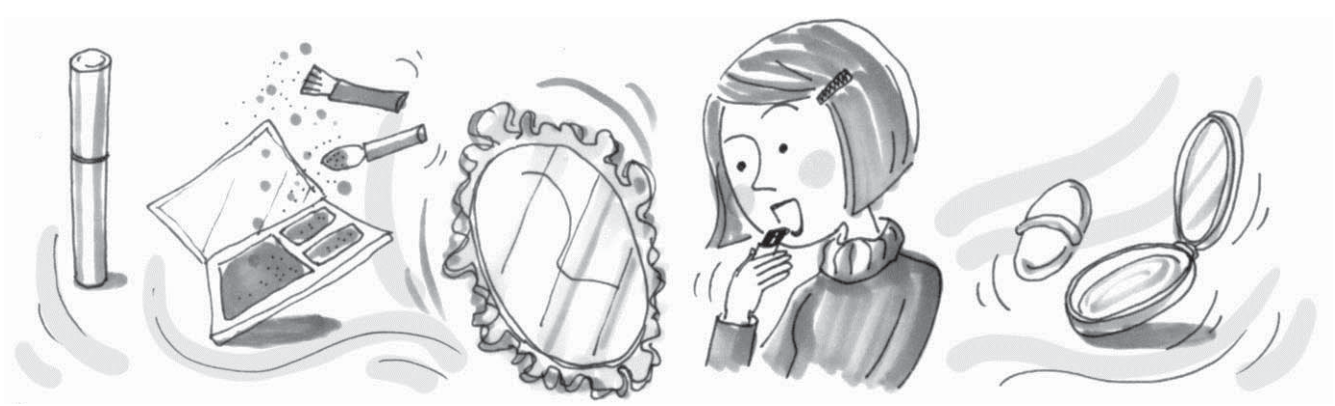
そして、「大人の女性が外出時にメイクをすることはマナーだと思ってる？」との質問。「マナーだと思ってる」と答えた人が女性では61・9%、「マナーだと思わない」という人が22・3%という結果

に。男性も同じような数字で、それぞれ60・1%、25・4%となりました。

なかには、「本当はメイクをしたくないけど、最低限のマナーだと思ってる」と答えた人も。マナーだから、という認識が、「どちらかというところ」という薄め「や」かなり薄い「メイクに反映しているのかもしれない」。

一方、ノーメイク派に、メイクをしない理由を尋ねたところ、「肌に負担がかかるから」「面倒だから」という意見が多く出ました。男性からは「素肌がきれいなら、メイクはしないほうがいい」との意見もありました。

歴史をさかのぼれば、古代からメイク（化粧）の文化はありましたが、虫よけのため、日焼け止め、階級を表すためや不摂生を隠すためなど、その目的はさまざまでした。あくまでも実用的な目的で生まれたメイクですが、現代においてはマナーとして認識されるまでになったということですね。



人生を開く扉



たまには一人きりで
とびきりのごちそうを
食べませんか
いつもがんばっている
自分へのごほうびです
明日からの
活力にもなりますね

***鏡を見て、笑顔を作る**
洗顔をメイクが終わったら、ニコッと笑顔を作りましょう。気持ちの前向きになって、開運に結びつきます。

***よいイメージを浮かべる**
目を閉じて、今日一日の予定を思い浮かべながら、よいイメージを頭に抱きましょう。



ほのぼの 開運術

<朝の1分風水術>

1日のはじめに簡単な風水術で開運しませんか。
***玄関のたたきを拭く**
掃除をすることで風通しがよくなり、運氣がアップします。とくに玄関は運氣の入り口。きれいにしましょう。

***手をパーンとたたく**
神社でするように、胸の前で両手をパーンとたたきただけ。邪気を払ってくれます。

★雲の名前を知る★

以下は雲の名前を説明したものです。なに雲かわかりますか？

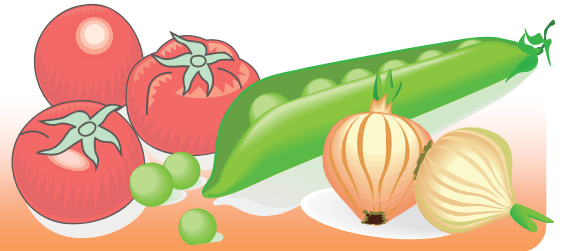
- ① もくもくと立ち上り、雷や雨を発生させる雲
- ② ふわふわと浮いているような雲
- ③ こまかい氷の粒でできているような雲
- ④ 秋によく出る雲で、③よりもひとつひとつが多いもの
- ⑤ スッと線のようになっていて、高いところにある雲

【正解】①入道雲 ②わた雲 ③うろこ雲
④ひつじ雲 ⑤すじ雲

【解説】うろこ雲とひつじ雲は似ています

が、雲の大きさとできる高さが異なります。また、似た雲に鰯の群れ状の「いわし雲」、サバの背の模様のような「さば雲」があります。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ<鶏肉のヨーグルトカレー>

すっかり栄養食品として定着したヨーグルト。そのまま食べるほか、料理にも積極的に使いたいものです。ヨーグルトで注目したい栄養成分は、何と云っても乳酸菌。腸内環境を整えるほか、消化吸収を助ける、免疫力を高めて病気に対する抵抗力をつけるなど、体にとっても有効な菌と言えます。また、カルシウムやタンパク質、ビタミン類もたっぷり含まれています。

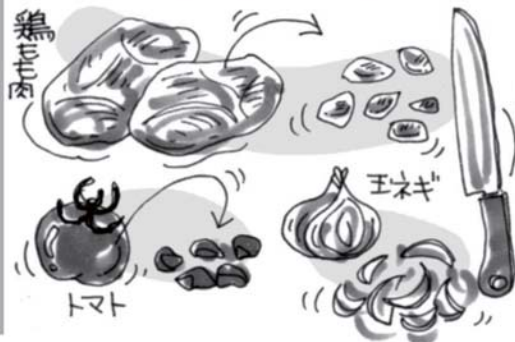
★レシピのポイント★

いつものカレーを本格的な味に変身させましょう。ヨーグルトとトマトを加えることでさっぱりしながらも、深みのある味わいになります。

材料 (4~5人分)

鶏もも肉：2枚
トマト：2個
玉ネギ：1個
水：1/2カップ
ヨーグルト：400g
カレールウ (市販)：5人分

1 鶏もも肉は大きめのひと口大に切り、トマトは乱切り、玉ネギは薄切りにする。



2 鍋に鶏肉の皮を下にして並べ、弱火にかける。



3 肉から脂が出てきたら、トマト、玉ネギ、水を加える。煮立ったら弱火にし、フタをして20分くらい煮る。



4 ヨーグルトを加えて混ぜ、フタをしてさらに30分程度煮る。



5 火を止めてカレールウを加え、混ぜて溶かす。弱火にしてとろみが出るまで煮込む。



ちょっと教えて! 家づくり



「アイランドキッチン」のメリット・デメリットを教えてください。



システムキッチンを壁に沿って配置し、それとは別に壁から離れた場所に作業台を置き、離れ小島(アイランド)のようにレイアウトしたものを「アイランドキッチン」と呼びます。

憧れのキッチンスタイルとして人気の理由は、キッチンがコミュニケーションの場になることでしょう。家族や友人と一緒に料理したり、リビングでくつろぐ人たちと会話しながらキッチンに立っているのは魅力的なこと。特にお子さんが小さいうちは、お子さんの姿を見ながら家事ができるので安心です。

ただしシンクが丸見えになり、洗い物を積み上げておくが見栄え良くありません。また、換気設備はあっても、調理中の蒸気やにおいはどうしてもリビングに拡散します。もちろん設置にはそれなりのスペースも必要です。

ご・あ・い・さ・つ

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、トランプ大統領が正式に就任しました。

トランプ大統領の言動に欧米のマスコミが困惑しています。日本のマスコミはTPPが反故になるのではないかと右往左往しています。その騒ぎ方はさしずめ黒船が4隻来航しただけで「上喜煎たった4杯で夜も眠れず」と江戸幕府が狼狽した時とそっくりです。「上喜煎」とは上等なお茶の銘柄で「蒸気船」とひっかけで作られた狂歌です。幕末の江戸の庶民は、現代の日本のマスコミよりも冷静であったといえるでしょう。

見習うべきは幕末の日本人が有していた鋭い観察力と行動力です。権力と距離を置き、必要とあらば幕府に抗議する自覚と行動力を持っていました。

現代の日本人はあえて自分で行動を起こすこともしません。マスコミが発達し過ぎて自分で考える事やなくなってきた様子がします。自分のFEELINGにあうコメントをマスコミから借りてきて、それで納得してしまい、大部分の国民は敢えて行動することもしません。(平和ボケなんでしょうか)

トランプは現在の黒船。まず太古の昔から価値が認められている「金」を保有する意味を自ら考え、行動をおこしてみても如何でしょうか。

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