

千代田日記

～ちよだにっき 第80号～

主婦のナイショ話

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、女性に対する「普段のメイクは濃いめ」、「薄いほう」の質問から、「どちらかどこの間と薄め」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、「どちらかどこのと濃いめ」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め」と「薄いめ」、「どちらかどきが好き?」との質問です。「どちらかどくと薄め」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。

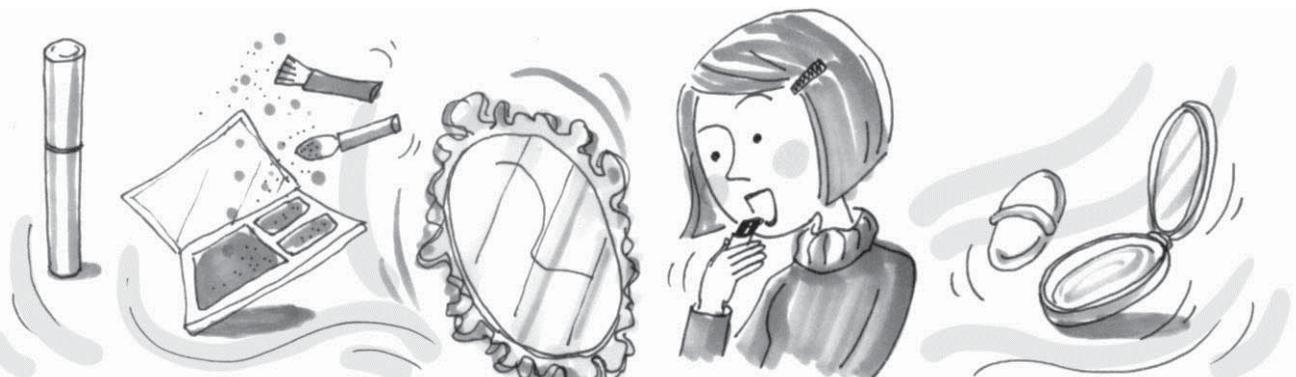
そして、「大人の女性が外出時にメイクをすることはマナーだとと思う?」との質問。「マナーだと思う」と答えた人が女性では61・9%、「マナーだと思わない」という人が22・3%という結果

で尋ねたアンケートがあります。ま、女性に対する「普段のメイクは濃いめ」、「薄いほう」の質問から、「どちらかどこの間と薄め」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、「どちらかどこのと濃いめ」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。

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「素肌がきれいなり、メイクはしない」という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潔を隠すためなど、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

あなたのメイク、濃いめ? 薄いめ?



算

し

足

暮らしの

カシミアの手入れ術

美しい光沢、やわらかな肌

触り、軽さなど、カシミアは

魅力的な素材ですが、高級素材である以上、クリーニングでも割高になるなど、手入れに費用がかかる印象です。しかし、丁寧にケアすれば何十年も着られるのがカシミアのよさ。まさに一生ものと語れます。

おま、コートやジャケットは、帰宅後、丁寧にハラッキングをするのが基本。ブラシは馬毛がおすすめで、皮脂やほこりなどをやさしくとつけて

類も、日々のケアはコートと同様のブラッキングでOK。このとくに、たまのではなく、やわらかな感じのうちにがボイントです。

そして、セーター類は自宅で手洗い下へ、内側から外側へと軽くたらくようじあること。食べこぼしなどがあれば、ノンアルコールのウオッシュティッシュで汚れをつまみとりましょひ。これで数年はクリーニングの必要がありません。

一方、セーター

保てます。



手を洗うと気持ちも切り替わるし、自分の心がリセットされます

— 松浦弥太郎

な ご み ひ と や じ

松浦弥太郎さんは、1960年生まれの編集者であり、エッセイスト。「暮らしの手帖」の編集長として、2006年からの年間活躍しました。現在は、「クラクパッド」に在籍しています。意外な経歴の持ち主で、高校を中退して18歳で単身、何のつてもないアメリカへ。それではな経験をして、1992年に書店を立ち上げ、セレクト書店の先駆けとも言われる「カウブックス」をオープンしました。並べられた本はすべて松浦さんが独自のセンスで選んだもの。書店は一躍、大人気となりました。そして、41歳のとき、これまで経験したことのない「編集」という仕事に就きます。



著書もたくさん出していて、どれも毎日を丁寧に、豊かな気持ちで過ごす「コジがち」の花を咲かせるためにはすすめのこととして挙げているのが、「手を洗うこと」。食事前や外出後だけでなく、作業をしてひとつのが終わるたびに、手を洗うのです。また、嫌なことがあると、気持ちが落ち着かないときに手を洗うとか。手を洗うことでも気持ちが新しくなり、すっきりするのだそうです。手を洗うという動作は、とても簡単なこと。すぐに試してみたい「幸せになれるコジ」です。

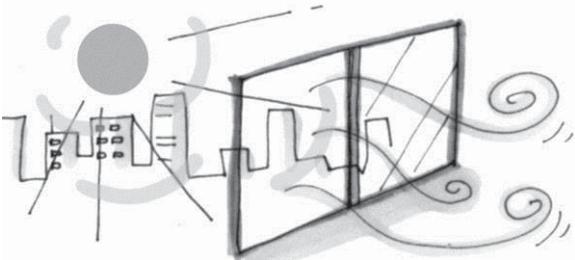
りばめられていまます。『しあわせを生む小さな種』(エコロ)で、「幸せ」の花を咲かせるためにはすすめのこととして挙げているのが、「手を洗うこと」。食事前や外出後だけで高校を中退して18歳で単身、何のつてもないアメリカへ。それではな

に、豊かな気持ちで過ごす「コジがち」の花を咲かせるためにはすすめのこととして挙げているのが、「手を洗うこと」。食事前や外出後だけで高校を中退して18歳で単身、何のつてもないアメリカへ。それではな

人生を開く扉



*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。



*鏡を見て、笑顔を作る
洗顔してメイクが終わったら、
ニコッと笑顔を作りましょう。気
持ちが前向きになつて、開運に結
びつきます。

たまには一人きりで
とびきりの「こちそう」を
食べませんか
いつもがんばっている
自分への「ほうび」です
明日からの

活力にもなりますね

前で両手をパーンとたたくだけ。邪氣を払ってくれます。

*窓を開けて深呼吸

寒い日でも、窓を開けて新鮮な空気を部屋にとり込み
ましよう。そのあと数回、ゆっくり深呼吸を行います。

*太陽を拝む

日が昇る東の方を見上げ、自分
が生きていることに感謝します。

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。
*玄関のたたきを試く

掃除をすることで風通し
がよくなり、運気がアップ
します。とくに玄関は運気
の入り口。きれいにしま
しあつ。

*手をパーンとたたく
神社でするように、胸の

★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。

元気もりもり 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、何と言っても乳酸菌。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。

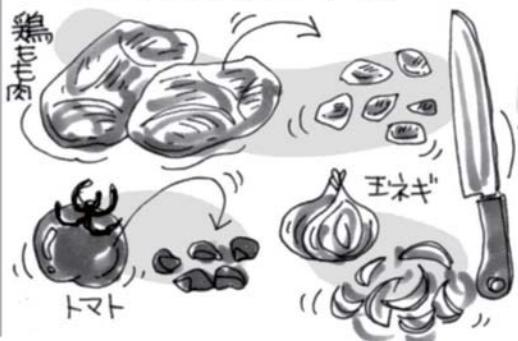
★レシピのポイント★

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
玉ねぎ：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、玉ねぎは薄切りにする。



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、玉ねぎ、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。



完成！



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」といいます。

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てるのは魅力的なこと。特にお子さんが小さいときは、お子さんの姿を見ながら家事ができるので安心です。

ただシンクが丸見えになり、洗い物を積み上げておくと見栄え良くありません。また、換気設備はあっても、調理中の蒸氣やにおいて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。

時下ますます「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。その騒ぎ方はさしつけ

黒船が4隻来航しただけで「上喜煎たつた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「蒸氣船」とひっかけて作られた狂歌です。幕末の江戸の庶民は、現代の日本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觀察力と行動力です。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をしなくなつた様な気がします。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は如何でしょうか。

発行：株式会社ゴールドリンク



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