いやしのひととき　平成29年12月号

千代田日記

～ちよだにっき　第90号～

主婦のナイショ話

「これは困った」と思う贈り物をもらったことは？

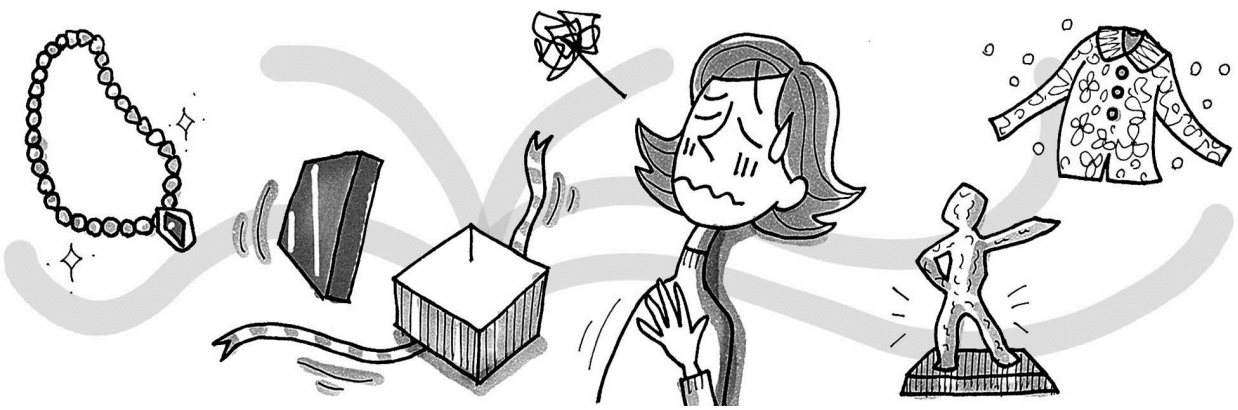
20代から60代の女性約5000人を対象に、「プレゼント」「贈り物」について尋ねたアンケートがあります。まず、「この1年以内に、贈り物をしたことがありますか？」との質問から。「ある」と答えた人が94・7％で、ほとんどの人がなんらかの贈り物をしているようです。一方、「1年以内に贈り物をされたことがありますか？」との質問では、「ある」が85・6％となり、「贈ったことがある」よりも、若干ですが、少なくなりました。

次に、「だれに贈り物をしましたか？」との質問（複数回答）。いちばん多かったのが「実母」で56・7％、次に、「子ども」が54・2％、「配偶者（パートナー）」53％、「友達」52・6％と続きました。

「これは困ったという贈り物をもらったことはありますか？」という質問だとどうでしょう？「はい」が49・3％、「いいえ」が50・7％と、実に半数近くの人が、贈り物をもらって困ったことがあるという結果に。

では、「もらって困るプレゼントは？」との質問（複数回答）を見てみましょう。いちばん多かったのが「趣味に合わない服、アクセサリー」で、続いて、「サイズの合わない服、アクセサリー」、「自分の興味のないもの」、「置物」、「ペアグッズ」と続きました。その他にも、「2人暮らしなのに、食べきれない量の野菜」「好きではない人からの花束」「生まれたばかりの子どもに小学生サイズの洋服」などという意見がありました。洋服やアクセサリーは高価なだけに、趣味やサイズが合わなくて使えないのはたしかに困りものです。

贈り物は相手のことを思ってするもの。でも、実は相手にとってありがた迷惑になることもあります。日ごろから「もらうとしたら何がいい？」といった話をしておくと、いざというときに役立ちそうです。



暮らしの足し算

アミノ酸の一種「ロイシン」に注目

健康のためには筋肉量を維持することが大切ですが、20代をピークに筋肉量は減少し続けることがわかっています。筋肉を維持するためには、十分なタンパク質を摂取しなければなりません。

そして最近、よく言われているのが、摂取するタンパク質の「質」。手助けとなるのが、「ロイシン」というアミノ酸です。実際、65歳以上の高齢者を6年間調査したところ、食事に含まれるロイシンの量が多い人ほど、筋肉量の減少を抑えることができたそうです。

ロイシンはタンパク質を合成するスイッチをオンする役割を果たすうえ、筋肉の分解を防ぐ効果もあります。また、ダイエット中にロイシンを摂取することで、体重や体脂肪を減少させることもできるそうです。

ロイシンを多く含む食品を紹介しましょう。まず、肉や魚。とくに牛肉や豚肉の赤身、鶏の胸肉といった脂肪分が少ない部位にたくさん含まれています。ゼラチン質たっぷりの豚足もロイシンが豊富です。魚ではマグロの赤身やアジなど。かつおぶしや煮干しもおすすめです。

ほかに、卵や乳製品、大豆製品もロイシン摂取に有効。卵は代謝を促すビタミンB群も多く含むので、積極的にとりたい食品と言えます。乳製品ではパルメザンチーズやプロセスチーズ、大豆製品では、納豆や高野豆腐がロイシンの含有量が多めです。

なごみひとさじ

美容院やネイルサロンにお金を使わないの

―島田順子

世界的に有名なファッションデザイナー、島田順子さん。75歳を過ぎてもなお現役で活躍する姿は、女性にとってのあこがれです。

島田さんは仕事柄、ファッションセンスが抜群。しかも、歳を重ねたからこその美しさも兼ね備えています。とは言え、美容にお金をかけているわけではありません。実際、シルバーに輝く髪は、一度も染めたことがないとか。長い髪をU字ピンたった3本でラフにまとめ、素敵にアップしています。ヘアカットも自分で。毎月、満月の日に裁ちばさみを使って切るのだとか。これは、「満月の日に髪を切ると幸せになる」と言われたことがあり、それ以来、習慣にしているのだそう。また、メイクも最低限のものだけしかしません。ナチュラルな質感の肌も島田さんのチャームポイントです。もちろん、ネイルも自分で施します。

さて、日本とフランスを長年行き来している島田さん。日本の男性とフランスの男性では、女性に対する考え方が違うと言います。「日本の男性は若い女性が好きだけれど、フランスの男性は成熟した女性が好き」。フランスでは、男性が女性に求める本質が違うようです。

JUNKO SHIMADA

JUNKO SHIMADA

人生を開く扉

疲れているときや
体調がすぐれないときは
大きめのゆったりした服を
着てみましょう
体にぴったりした服は
疲れるものです

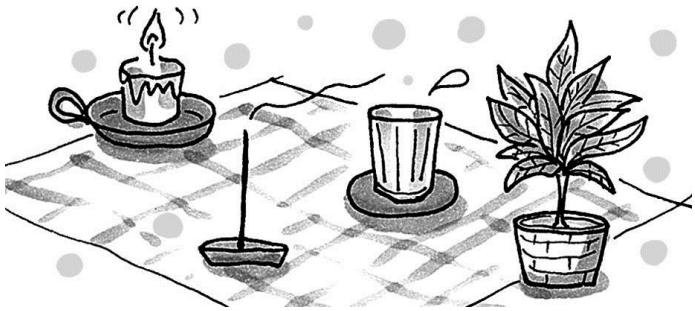
ほのぼの開運術

＜浄化セットで悪い気をとり除く＞

部屋の隅はホコリだけでなく悪い気もたまりやすい場所。そんな悪い気をとり除くには、部屋の四隅に、浄化するための火、地、風、水に関する４つの小物を置くという方法があります。しかし、部屋の隅はいろんな物が置いてあったり、小さな子どもがいて置いておけない…そんな時は、小さめのトレーに火、地、風、水に関する４つの小物をのせた浄化セットを用意し、部屋のどこかに置いておけばよいのだそう。

まず、「火」はキャンドルやお香など。「地」は花や植物、陶磁器などの土から生まれたもの。「風」はお香やアロマスプレーなど。そして、「水」は水晶やガラス、水を入れたコップといった透明のもの。

実際に置いておけない場合は、写真を撮ってパソコンのデスクトップに置いておくだけでも効果があります。



学び直しの日本語クイズ

★異名を知ろう★

次の漢字は 12 月の異名です。読んでみましょう。

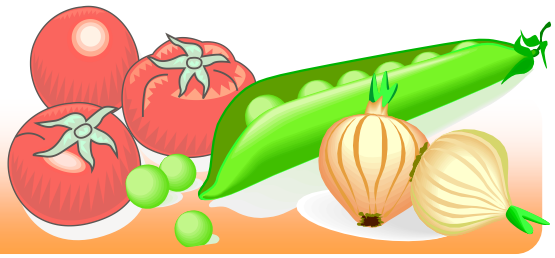
① 師走　② 極月　③ 建丑月

④ 春待月　⑤ 暮歳

【正解】①しわす　②ごくげつ・ごくづき　③けんちゅうげつ　④はるまちづき　⑤ぼさい

【解説】③の建丑月の「建」は北斗七星の柄を指し、その柄が旧暦の丑の方向を向くために、こう呼ばれています。

元気もりもり 健康レシピ



12月の元気レシピ＜カリフラワーの和風カレー煮＞

カリフラワーはブロッコリーと同様にアブラナ科の野菜で、11～3月に甘みが増しておいしくなります。ビタミンCを豊富に含むので、風邪予防や美肌、アンチエイジングに効果があります。しかも、ブロッコリーは加熱するとビタミンCが減ってしまいますが、カリフラワーは加熱してもビタミンCを損ないにくいのがメリット。また、食物繊維を豊富に含むので、腸内環境をととのえるのに効果的。一日一食、ごはんやパンなどの炭水化物の代わりにカリフラワーを食べる、というダイエット方法もあるそうです。

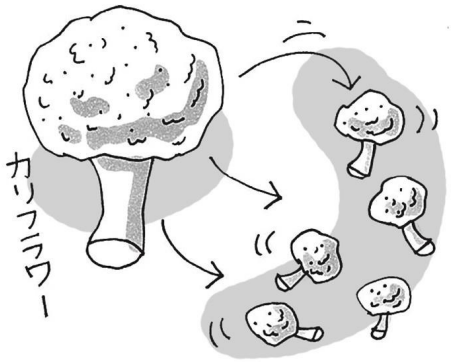
★レシピのポイント★

煮物にも挑戦してみましょう。淡白な野菜なので、カレー風味とよく合います。

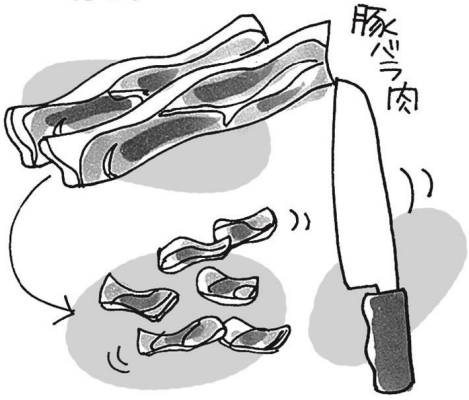
材料（2人分）

カリフラワー：1/2株
豚バラ薄切り肉：70g
水：2/3カップ
A酒：大さじ1
　しょうゆ：大さじ1/2
　塩：小さじ1/2
　カレー粉：小さじ1

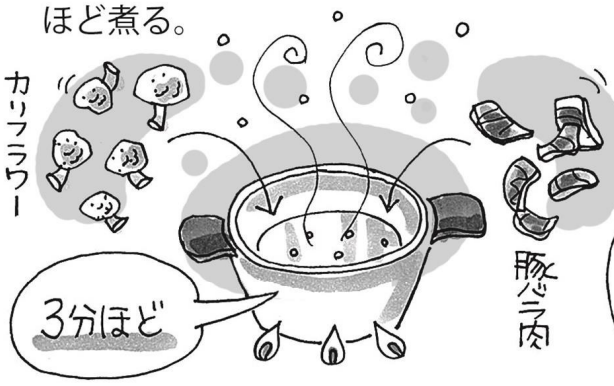
1 カリフラワーは小さめの小房に分ける。



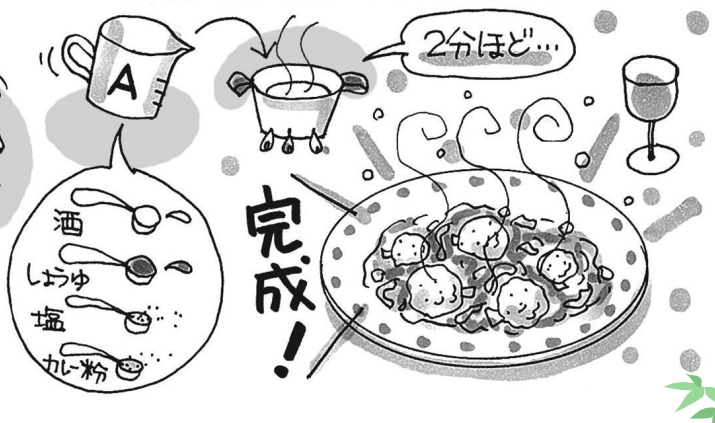
2 豚バラ肉は2～3cm幅に切る。



3 鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったらカリフラワーと豚バラ肉を入れて3分ほど煮る。



4 Aの調味料を加えて、さらに2分ほど煮る。器に盛ってでき上がり。



ちょっと教えて！家づくり

希望する住宅プランが夫婦で違います。意見をまとめるにはどうしたらいいでしょう？

クルマや家電の購入では意見が対立しない夫婦でも、大金を投じるマイホームの場合は、夫婦で意見が食い違うのはめずらしくありません。

解決策としてご提案したいのはプランの「見える化」です。たとえば、夫婦それぞれの希望を優先順位10個ずつ出し合ってリストを作り、最大公約数的な項目を最優先で話し合ってみてはいかがでしょう。

または、夫婦でモデルルーム見学をしてみるのも良さそうです。モデルルームで実際の設備などを見ると、カタログだけで考えていたときのイメージが変わることもあります。

具体的なプランがなくても、実物を見ながらお互いのイメージをすりあわせていくと、案外すんなりと意見がまとまることもあるようです。

ご・あ・い・さ・つ

今年はビットコイン等の認知度が高まり、投資運用の関連では最も注目の話題だったのではないでしょうか。ただ、来年は我らがゴールドにとって、最近の仮想通貨『熱』は大きな追い風になるかもしれません。

人気観光スポットの長崎ハウステンボスでは、金本位のテンボスコインの実証実験が始まりました。また、イギリス造幣局が金を裏付けにしたロイヤルミントゴールドを年内リリース予定です。

東京オリンピック・パラリンピックに向けて外国人観光客向けのインフラ整備の一環として、電子決済、スマホ決済への対応が進むと考えられます。その支払い手段としての通貨の『価値保存』機能が、ビットコインでは乱高下し過ぎるので、安心安全なゴールドに移っていくものと思います。その意味で来年はデジタルゴールド元年となるでしょう。

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