いやしのひととき　平成30年1月号

千代田日記

～ちよだにっき　第91号～

主婦のナイショ話

好きなおにぎりの具は何？

約４００人の女性を対象に、「好きなおにぎりの具と言えば？」と尋ねたアンケートがあります。その結果、１位はツナマヨネーズ40・２％、２位は鮭36・８％、３位は梅干し26・８％、４位が明太子26・２％、そして、５位がタラコ25・０％となりました。

ツナマヨネーズを選んだ理由としては、「定番で間違いない味だから」「飽きがこなくておいしいから」「こってり系が好きだから」などが挙がりました。

番外編としては、「イクラ。ちょっとリッチな気分になれるから」「エビの天ぷら。ユニークな感じでおいしい」「塩むすび。一番シンプルでうまさが際立つ」などの意見が出ています。

一方、約４００人の男性を対象に、同様に好きなおにぎりの具を尋ねたところ、１位は女性と同様、ツナマヨネーズで31・８％、２位は梅干し30・５％、３位は鮭28・２％、４位は明太子22・２％、５位は同率の18・８％でおかか、昆布となりました。男性の番外編としては、「焼き肉。濃い味の具が好きだから」「エビマヨネーズ。エビとマヨネーズの絶妙なコンビネーション」などの意見がありました。

さて、おにぎりの具には地方性があり、特色のあるご当地おにぎりがあるようです。たとえば、富山県では、海苔の代わりにとろろ昆布をまぶした「とろろ昆布おにぎり」、福岡県では鶏肉の炊き込みごはんをにぎった「かしわおにぎり」、沖縄県ではスパムと卵焼きを具にした「ポーク卵おにぎり」などがポピュラー。

では、おにぎりの消費量がもっとも多い県は？　１位が山口県で１年間に食べた数で換算すると29・９個、２位が群馬県で24・７個、３位が山梨県で24・３個となりました。一方、最下位は鳥取県で10・５個でした。ちなみに、全国平均は17・５個となっていて、意外に少ないという結果になりました。

暮らしの足し算

ガサガサのかかとに「ラップパック」

足の裏は立ったり歩いたりするたびに摩擦が起こり、角質が厚くなる部分。とくに冬場は空気が乾燥して新陳代謝が衰え、古い角質がたまってガサガサになります。厚くなった角質を削るときは、電動式のリムーバーを使うとスムーズです。一気に削ると痛むこともあるので、数日かけて少しずつ削るのがポイント。入浴後の肌がしっとりした状態で行いましょう。

保湿も大切です。まずローションで潤いをプラスしてから、クリームでカバー。夜の睡眠時には、そのあと、食品用のラップでかかとを覆い、ラップがはがれないように靴下をはいて寝ましょう。靴下をはいて寝るのに抵抗がある場合は、はかなくなった靴下の先の部分をはさみで切り、それをはくと圧迫感がなく楽なようです。ひと晩ラップパックをするだけでも、かかとのガサガサがずいぶん解消されるでしょう。

足は靴の中で蒸れたり床に触れたりするので、雑菌がたまりやすい箇所でもあります。知らない間に病気にかかっていることもあるので注意が必要です。よく起こるのが水虫で、かゆみがなくても、かかとに水虫菌がひそんでいることもあります。病院で水虫菌の検査を受けることもできるので、心配なときは受診を。かかとがひび割れて痛みを伴うときは皮膚科に行きましょう。

なごみひとさじ

分かり合いたいんじゃなくて、分かち合って、励まし合いたいのね

―加賀まりこ

女優の加賀まりこさんは、1943年生まれの73歳。17歳でデビューしてから、映画やテレビなど各方面で活躍しています。

加賀さんが生涯の伴侶を得たのは、59歳のとき。相手は、30年来の知り合いだった6歳年下の男性です。告白したのは加賀さんのほうで、男性がパートナーになってくれるまで、5年もかかったそうです。

2人が一緒に過ごすのは週に2～3日で、通い婚のような状態。だからこそ、2人の時間を丁寧に過ごすようにしているそうです。芝居や展覧会を見に行ったり、ごはんを食べに行ったり、親しい友人と過ごしたり……。そうして、何げない日常を愛おしむことができるようになれたとか。

そんな彼との関係について心がけているのが、冒頭の言葉です。さやかな時間を分かち合い、何かあったときに励まし合う関係。強引にわかり合おうとすると、結局は無理が生じてしまうということなのでしょう。長年連れ添った夫婦でも、心の底からわかり合うのは難しいもの。それよりも、幸せを分かち合って、一緒に過ごす時間を大切にする。そんな気持ちでパートナーと向き合いたいものです。

人生を開く扉

家にひとりでいるとき
大きな声で笑ってみましょう
ひとりなので
恥ずかしくはありません
口を大きく開けること
そして、笑うことは
気持ちのいいものです

ほのぼの開運術

＜ベランダで運気アップ＞

ベランダは、玄関に次いで「運」が入ってくる大切な場所。ベランダを物置代わりにしていると、悪い運気が部屋に入ってきてしまいます。不要なものは処分し、整理整頓を心掛けましょう。

また、ベランダで植物を育てている人もいるでしょう。イキイキとした植物を育てることでよい気を呼び込み、運気アップにつながります。ただし、葉が枯れていたり、落ちていたりするのはよくありません。枯れ葉などはこまめに片づけましょう。植物がよいからと多く置きすぎるのも悪い気を呼び寄せるので、適度な数に抑えます。

もちろん、ベランダの床が汚れっぱなしになっていると、運気がダウンします。定期的に掃除しましょう。ベランダに続く窓ガラスの掃除もお忘れなく。

学び直しの日本語クイズ

★珍しい名前の読み方★

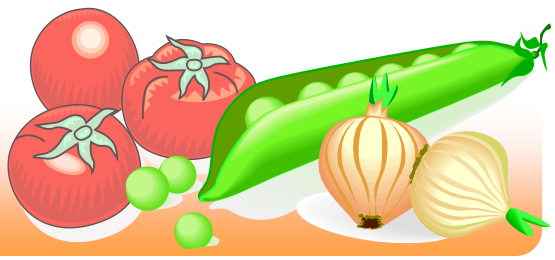
次は実際にある苗字です。読んでみましょう。

① 七種　② 貴家　③ 四月朔日
④ 皆見　⑤ 万歳

【正解】①さいくさ（さえぐさ）　②さすが　③わたぬき　④みなみる　⑤まんざい

【解説】③の四月朔日の「朔日」とは「一日」という意味。「四月一日」も「わたぬき」と読むことができ、春になって防寒用の綿の入った衣の綿を抜いたことが言葉の由来です。

元気もりもり 健康レシピ



1月の元気レシピ＜厚揚げと根菜の和風ポトフ＞

11～2月のレンコンは、粘りが出て甘みも増します。ビタミンCを豊富に含むので、肌荒れや風邪予防などに効果があるでしょう。また、独特の粘りは「ムチン」と呼ばれる成分で、納豆のネバネバ成分と同じもの。粘膜を保護する作用もあることから、胃の保護にも役立ちます。ポリフェノールも含んでいるので抗酸化作用が期待できます。

★レシピのポイント★

レンコンを選ぶときは、穴が小さめで薄茶色のものを。白すぎるものは漂白されていることもあるので、注意が必要です。材料を切って、めんつゆで調味するだけと手軽に作れるうえ、体が温まるひと品です。

材料（2人分）

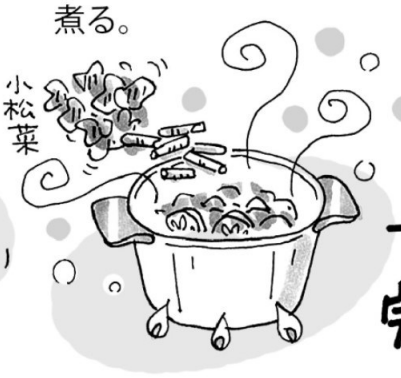
- 厚揚げ：1枚
- レンコン：100g
- ジャガイモ：2個
- ニンジン：中1本
- 小松菜：1/2わ
- めんつゆ：大さじ3（3倍希釈タイプ）
- 七味唐辛子：少々

1 厚揚げは6つに切る。

2 レンコンは2cm厚さの半月切り、ジャガイモは半分に切り、ニンジンは乱切りにする。小松菜はざく切りにする。

3 鍋に小松菜以外の材料を入れ、かぶるくらいの水、めんつゆを加え、フタをして煮込む。

4 材料がやわらかくなったら小松菜を加え、さっと煮る。



5 好みで七味唐辛子をふる。

ちょっと教えて！家づくり

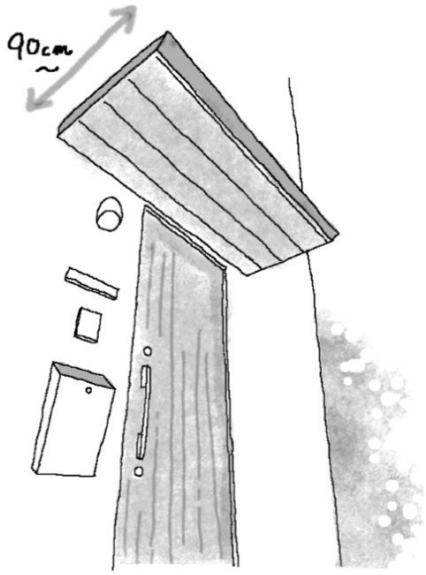
玄関の庇（ひさし）はどのくらいの長さにしておくといいでしょう。

生活してみると意外に重要なのが、玄関の庇（ひさし）の奥行です。

玄関の庇の役割は

・日よけ
・雨の吹込み防止
・雨水、ホコリからの汚れ防止
・玄関ドアなどの隙間やコーキングからの雨のしみこみ防止

このような庇の役割から、適切な庇の長さは、少なくとも90センチは必要です。風が強い地域であるとか、玄関を設ける方角によっては、もう少し長くしたい場合もあると思います。その際は1メートルを超えると建築面積に算入され、柱が必要な場合もありますのでご相談ください。



ご・あ・い・さ・つ

今年の干支は戊戌（つちのえいぬ）

「戊」は「一」、「戈（ほこ）」から成り立つため、刈り取って一つにまとめるという意味を持ちます。同時に、「滅」に近い漢字でもあり、草木が枯れ果てた状態を指す。「戊」の前の「酉」が収穫を表すため、納得ですよね。逆に「戊」の後の「亥」は草木が種の中で育ち、「子」で芽吹きを迎えます。従って、「戊」は秋・冬の季節にあたるというわけです。陰陽五行説では、「比和」となります。同じエネルギーが一段と高まるとの意味で、良いエネルギーは一段と向上する一方、悪いエネルギーは一段と悪化するのだとか。

勝手に解釈するならばリセットした状態であるだけに、良い方向と悪い方向、どちらにも傾きやすいリスクをはらんでいるような気がするのは、筆者だけでしょうか。

干支に合わせていつもその年の注目点を上手くまとめている渡辺元財務官のアイデアを共有させて頂きます。

D：Disgraceful US Politics
（米国内で大統領と共和党が対立）

O：Oscillation in Europe
（イタリアの総選挙、カタルーニャ地方の独立は勝利などで欧州内での政治混乱）

G：Globalization Reversed
（グローバル化の反転）

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