

でない」人は27・6分でした。両者には 1時間近い差があり、会話の時間を持 ることがわかります。円満率との関係 人の会話時間は平均で80・6分、「円満 を見てみると、「円満である」と答えた 1日71・6分で、意外と夫婦の会話があ

夫婦で会話する時間は、

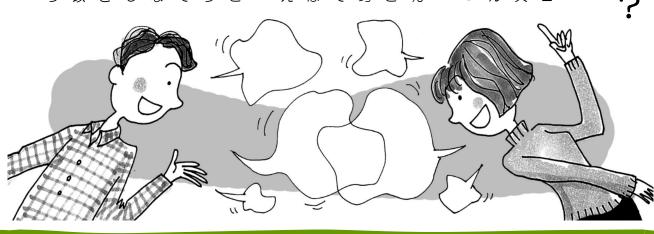
83・0%、円満でないが17・0%になりまし か、円満でないか?」との問いから。円満が るアンケートをしました。まず、「円満である を対象に、「夫婦の関係と夫婦の会話」に関す 配偶者がいる20歳以上の男女1000人 働き方で見てみると、「共働き」の夫婦で 円満でないが14・5%。共働きか片働き 0%。「片働き」では、円満が85・5%、 は、円満が81・0%、円満でないが19 かは、あまり影響がないようです。

分の人もいて、1・7%でした。平均は ~120分が14・9%と続きました。0 40・3%、31~60分が27・8%、91 量」について。夫婦の1日の会話時間で 番多かったのが1~30分で全体の 次に、「夫婦間のコミュニケーション

> た人では1・2回でした。 3・0回、一方、「円満でない」と答え さらに、LINEやメールでのコ

のもおすすめです。 は、「メールやLINEを1日1回以 いっても、話すことがない……という 上する」と決めて、習慣化してしまう たいものです。時間がとれないとき ど、積極的に2人の時間を作ったりし きる趣味を見つけたり、外食や映画な こともあるかもしれません。一緒にで 長年一緒にいると、夫婦の会話と 1日どれくらい?

婦間で、1日に何回LINEやメール ある」と答えた人のやりとり回数は では、2・7回という結果に。「円満で いう人もいて、2・8%でした。平均 と続きました。なかには11回以上と 4%、2回が16・5%、5回が10・5% たのが0回で27・5%、1回が26・ をしますか?」との質問。一番多かっ ミュニケーション時間について。「夫 つことの大切さがわかります。



算

ホウレンソウの旬は11~

ホウレンソウをゆでるときは砂糖?

足

2月。寒い時期、肉厚になっ ぶしをかけたりするだけで、 てごまあえにしたり、かつお て、おいしくなります。ゆで

と言われはじめました。そもそも、砂 近、塩よりも砂糖を使うほうがよい のが一般的ですが、実は最 に、熱湯に少量の塩を加える ゆでるとき、あくをとるため おいしいひと品になります。 ところで、ホウレンソウを

くく、しっとりゆ えるのです。入れ で上がり、みずみ る量は塩と同様 ずしい食感が味わ

> 残ることはありません。 ひとつまみ。ホウレンソウに甘みが

でいます。一般的なホウレン草より うに葉が厚くなり、ぎゅっとちぢん 濃く、厚みがあって茎が太いのが特 ウ」。「寒ちぢみホウレンソウ」「寒じ パーで見かけますが、寒い時期だけ すぐれています。 も糖度が高いだけでなく、栄養価も されることで、寒さに耐えられるよ 栽培されたもので、寒い外気にさら 徴です。ちぢみホウレンソウは露地 めホウレンソウ」とも呼ばれ、緑色が に登場するのが、「ちぢみホウレンソ さて、ホウレンソウは一年中スー



糖や塩を入れてゆでるのは、ホウレ

なるのを防ぐため。また、苦みのもと ンソウの水分を外に出し、水っぽく







Spinach

が、保湿。塩ゆでしたときよりも、砂 ります。しかし、砂糖だけにある働き であるシュウ酸をとり除く目的もあ

糖ゆでしたときのほうがパサつきに





賞しています。

心情を分かち合う必要がある。

カズオ・イシグロ

でも知られています。代表作は『日 年、ノーベル文学賞を受賞したこと 身の日系イギリス人で小説家。昨 以上で翻訳されています。 は日本語をはじめ、世界40カ国語 れられた巨人』など。これらの作品 の名残り』や『私を離さないで』『忘 カズオ・イシグロ氏は、長崎県出

でに書いた長編小説はて 作で、あまり多くありま 歳のとき。62歳の現在ま してデビューしたのは 27 イシグロ氏が小説家と

かでも『日の名残り』 せん。しかし、著作は高い つ「ブッカー賞」を受 評価を得ており、な は、世界的権威を持

どう感じたかを伝え タビューで、「人間は イシグロ氏はイン

> のように感じた。それを書いて君 が小説を書くときも、そのことを念 動をするだけでは不十分なのだ。心 頭に置いているのだとか。「私はこ 情を分かち合う必要がある」と。彼 ます。そして、「人間は社会で経済活 たいという本能がある」と言ってい (読者)に見せている」のだと。

るのだと思います することで、心が動かされ、幸せを 感じたり、人として成長したりでき を見たりしたとき、登場人物に共感 は大切です。小説を読んだり、映画 たしかに、心情を分かち合うこと



人生を開く扉



ぼします。

自 然と消えていくものです

も、それらの場所をきれいにするだけで、気持ちが前向き

や冷蔵庫、洗濯機など、電 になれます。また、テレビ 受け止めれば

いつまでも 受け 批 批 追いかけてきます 判から逃げると 判 止めましょう はつらいものですが

ほのぼの

開運術

< 人付き合いを活発にする風水術>

なときは、家具の裏などに かなかできない……。こん が苦手、心を許せる人がな

係しています。人付き合い

所は、風水では社交運と関

目につきにくい隠れた場

う。深刻ではないけれど、な いる可能性が高いでしょ ほこりや汚れたがたまって んとなくブルーというとき

の気持ちが内向きにな いきません。余計なもの 苦しいと、住んでいる人 まっていると、住む人が 化製品の裏にほこりがた たりの雰囲気が暗くて狭 怒りっぽくなりがち。 さらに、玄関を出たあ 家族運に悪影響を及 人付き合いがうまく 明るい照明 5 \$

に替えましょう。

をとり払い、

★現代仮名遣い★

次の文のかっこ内の部分が正しいのはどれでしょうか?

- ① [少しづつ]よくなっている。
- ② 土日も[働きづめ]で嫌になる。
- 画像が粗くて「分かりずらい」。
- ④ 心を[わしずかみ]にされた。
- ⑤ プレゼンの日が[まじか]に迫ってきた。

【正解】②

【解説】正しい表記はそれぞれ以下です。① は「少しずつ」、③は「分かりづらい」、④は

「わしづかみ」、⑤は「まぢか」。とくに①の 「少しずつ」は間違えやすいので注意が必要 です。

学び直しの日本 クイズ

元気もいもい 健康レシピ

2月の元気レシピく菜の花のチャンプルー>

菜の花は1~3月に旬を迎えておいしくなることから、「春を告げる野菜」のひとつで す。独特のほろ苦さが特徴で、栄養価が高いことでも知られています。抗酸化作用のある ビタミン A (β カロテン) はピーマンの5倍、ビタミン C はホウレンソウの3倍、ほかに もビタミンE、葉酸、鉄などを豊富に含んでいるので、これらの相乗効果により、老化や 病気の原因となる活性酸素の発生を抑え、免疫力向上、美白効果などが期待できます。

★レシピのポイント★

菜の花といえば、からしあえやおひたしなどがポピュラーですが、炒めものにするのも おすすめ。油を使うことでβカロチンの吸収率がアップします。

材料(2人分)

菜の花:1/2束 豚薄切り肉:100g

木綿豆腐:1/2丁

卵:1個

塩:少々

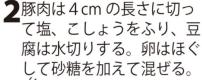
こしょう:少々

砂糖:小さじ1/2

サラダ油:大さじ1

和風顆粒だし:小さじ1

菜の花は軸のかたい部分を 切り落として塩ゆでし、長 さを3等分に切る。





2フライパンにサラダ油の 半量を熱して溶き卵を加 え、半熟状になるまでか き混ぜて炒め、いったん 皿に取り出す。

▲ フライパンに残りのサラ ダ油を入れて熱し、豚肉 を炒める。肉の色が変 わったら豆腐をくずしな がら加えて混ぜ、菜の花、 顆粒だしを加える。

5 3 の卵を戻し入れて、 ざっと炒め合わせる。



まっと教えて「家づく」

-クインクローゼットの注意点を教えてください。



ません。 ローゼット」ですが、欠点がないわけではあり 収納力の高さが人気の「ウォークインク

寒い

ますが

さて

がデットスペースに。特に、 ウォークインクローゼットにありがちなデメ 空いてしまいます。かといってそこに物を置 くと洋服が探しにくくなり、結局は中央部分 インクローゼットは壁に沿って取り付けたパ なかったという意見が聞かれます。 イプに洋服を掛けるため、中央部分が無駄に また、窓がない場合はにおいがこもってし まず、実際に使ってみたら意外と収納でき 正方形に近い ウォーク

ます。

2 0



ご・あ・ハ・さ・

まったり、何でも詰め込んでいくうちに倉庫

状態になってしまうこともあります。

使い方

次第ではとても便利なスペースなので使い

2 %

◎世界マネー

4

5

京円のうちわず

カン

金

は

◎世界人口7

6 億

人

へあたり

1

9

g

 \bigcirc

人 9

万円

 \mathcal{O}

保

有で金はなくなる

保有 ①金地4 2 コイ 金は

④ジュエリー ③投信ETF ⑤ 仏 具 う積み立 ĺ

F



をご紹介します。 金融資産に 日が続きますが ルドビジネスサテライトにも出 全国で金融広報活動を 師は洞口勝人さん。 米ドル のことと存じます。 1 8 その 新春は、 では春に 年は金 対 中で面白か 各社が競 1 1 n ! 0 ~15%金を持 まりま ル ド 日本銀 って 世 0 界 たセミナ 展開、 向マ セミナ L お変わりなくお かう。 ネ た。 行 \mathcal{O} まだまだ テレ は 演 依 頼 を開 \mathcal{O} 要旨 を受

行: 株式会社ゴールドリンク



〒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