いやしのひととき　平成30年4月号

# 千代田日記

～ちよだにっき　第94号～

## 主婦のナイショ話

### 「女子会」を楽しんでいますか？

女性５００人を対象に、「女子会」について尋ねたアンケートがあります。まず、「女子会にはどのくらいの頻度で行きますか？」との問いから。回答としては、年に数回～１回が一番多く42・３％で、月に１回くらいが26・９％、月に２～３回が12・６％と続きました。２日に１回くらいが０・４％、週に２回くらいが１・６％、週に１回くらいが３・４％で、合計すると、全体の半数近くの人が月に１回以上、女子会に参加しているという結果になりました。

では、女子会にかける予算について見てみましょう。３０００～４０００円がもっとも多く、36・４％、４０００～６０００円が33・６％となっています。場所としてはカジュアルなレストランや居酒屋で行うことが多く、お店選びのポイントは、料理の内容や立地を重視するという意見がトップにきました。このあたり、男性の飲み会とは異なるかもしれません。

さて、女子会で飲むお酒についてはどうでしょう。一番人気はワイン、その他はビールやチューハイなどさまざまという結果ですが、男性と違い、シャンパンやスパークリングワインがよく飲まれているようです。

ところで、シャンパンとスパークリングワインの違い、ご存知ですか？意外と知らない人が多く、とくに20代では、約９割が「知らない」と答えたという調査もあります。

解説しましょう。スパークリングワインは、発泡するワインを指し、ブドウの品種や産地に限定はありません。一方、シャンパンはスパークリングワインの一種ですが、フランスのシャンパーニュ地方で作られ、さらに、フランスのワインの法律で規定された条件を満たしたものだけがシャンパンと名乗ることができるそうです。最高級シャンパンとして有名な「ドンペリニヨン」は、スパークリングワインでもあるというわけですね。

# 暮らしの足し算

## アンガーマネジメント

人が怒ると、交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がります。血液の循環が悪くなるので、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。また、怒りはストレスでもあるので、精神的にも肉体的にもよいものではありません。そこで、怒りをコントロールする「アンガーマネジメント」が役立ちます。

まずは、「6秒ルール」。怒りを感じたときに、「1、2……」と6秒数えます。売り言葉に買い言葉とならないよう、時間をおくというわけです。すると、不思議なことに、怒りのホルモンである「ノルアドレナリン」が下がり、精神的に落ち着きます。怒りを爆発させたり、感情的になったりせずにすむのです。

次に「一服」というテクニック。怒りを感じてイライラしてきたら、お茶を入れてみます。お茶を入れる動作に集中したり、コーヒーや緑茶などの香りをかいだり、実際に飲んだりすることで、気持ちがリラックス。怒りも鎮まるでしょう。

最後に、「ひと晩寝る」。怒るのは明日にして、とりあえず今日は寝てしまいます。睡眠中に脳は感情の整理をします。寝ている間に、何を記憶しておくべきで、何を忘れるべきかの仕分け作業をしてくれるのです。その結果、翌朝起きたときには、怒りもトーンダウンしているでしょう。

このように上手に怒りをコントロールすることで、体にも心にもいい影響を与えます。

## なごみひとさじ

与えられた運命、自分が置かれた環境に満足して生きる。

―ターシャ・テューダー

ターシャ・テューダーはアメリカの絵本画家で園芸家、人形作家でもあります。57歳のとき、アメリカ・バーモント州の山の中に移り住み、自給自足の暮らしをはじめます。庭に四季折々の美しい植物を育て、犬や鳥などたくさんの動物と暮らし、ゆっくり料理をして、好きな人形作りを楽しむ。日々を大切にし、豊かな暮らしを続けてきました。

ターシャが大切にしてきたのが、今をありのままに受け入れること。動物は、今生きている世界に足りないものを求めません。「私は赤い羽根がほしいのに、どうして茶色なの?」と不平を言う鳥はいません。動物はみな、自分の環境に満足しているのです。それが自然なことだし、幸せにもつながります。

さて、ターシャは「スローライフの母」と言われています。彼女は何十年も前から、自分の生き方が地球に与える影響を考えて暮らしてきました。世界各地で異常気象が起こっている現代。人間があまりにも自分勝手に暮らしてきた結果だと彼女は考えたのです。

何を食べ、どのように生きるか。自分の生き方がどんなふうに地球に影響するのか。ターシャを見習って、今一度、考えてみたいものです。

# 人生を開く扉

気持ちのよい
あいさつをしましょう
笑顔のあいさつは
今日一日を
明るくしてくれるし
人間関係も
よくしてくれます

## ほのぼの開運術

### ＜人間関係を清める＞

運気は人によって運ばれることが多いもの。気分が晴れないときにだれかと話しをして、気持ちが明るくなったという経験はありませんか？　それは、その人があなたに「いい気」をもたらしてくれる人だからです。反対に、会って話をしていたら気が重くなったり、別れてからひとりになったあとで、どっと疲れたりした……。そんな相手は、あなたに「邪気」をもたらす人と言えるでしょう。

誘いを断りにくいから、長い付き合いだからという理由で会っているのなら、止めたほうがいいかもしれません。適度に距離を置きましょう。断る勇気を持って、自分が素直に心からほっする人とだけ付き合うと、気持ちも穏やかになるはずです。悪縁を断てば邪気が離れ、運気アップにつながるでしょう。

## 学び直しの日本語クイズ

### ★「士」と「師」の使い分け★

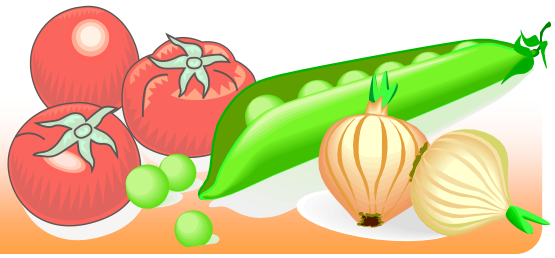
**以下は職業や資格を表す単語です。**
**最後に「士」と「師」のどちらをつけるのが正しいでしょうか？**

① 栄養　② 理容　③ 獣医　④ 介護福祉
⑤ 薬剤　⑥ 看護　⑦ 保育　⑧ 調理

【正解】①士　②師　③師　④士　⑤師
⑥師　⑦士　⑧師

【解説】「士」か「師」かの明確な基準はありません。「看護師」は以前は「看護士」でしたが、男女ともに使える言葉として、「看護師」が一般的になっています。

# 元気もりもり 健康レシピ



## ４月の元気レシピ＜春野菜のコンソメ煮＞

春キャベツは３～５月に出回り、甘みが増してやわらかくなります。栄養的にもすぐれ、とくにビタミン類は、夏や冬のキャベツにくらべて 1.3 倍にもなると言われています。なかでも注目したいのが美肌に効果的なビタミンCと、胃壁を守り、肝機能をアップさせてくれるビタミンU。また、食物繊維も豊富なため便秘がちの人にもおすすめで、便秘が原因のニキビや吹き出物などにも効果があります。さらに、女性ホルモンを活性化させると言われる「ボロン」と呼ばれるミネラルもたっぷり含まれています。

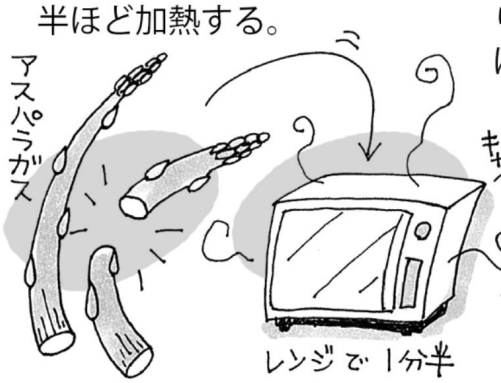
★レシピのポイント★

キャベツは加熱しすぎると栄養成分が減ってしまうので、さっと火を通す程度に。

### 材料（2 人分）

アスパラガス:2本
春キャベツ:2～3枚（100g）
ニンジン:1/3本
エリンギ:1パック
ベーコン:2枚
ニンニク（みじん切り）:小さじ 1/4
水:2カップ
コンソメ（顆粒）:大さじ 1/2
塩:少々
こしょう:少々

**1** アスパラガスは半分の長さに切り、レンジで１分半ほど加熱する。




**2** キャベツはざく切り、ニンジン、エリンギは乱切り、ベーコンは短冊切りにする。

**3** 鍋に水とニンジン、エリンギを入れて火にかける。

**4** 沸騰したら、ベーコン、ニンニク、コンソメ、塩を加える。フタをして弱火～中火で８～10 分煮る。

**5** キャベツを加えてフタをし、１～２分ほど煮、仕上げにアスパラガスを加え、こしょうをふる。

# ちょっと教えて！家づくり

## 土地選びの際、押えておくべきポイントは何でしょうか？

土地の広さや価格は大前提として、ほかにもチェックしておきたいポイントがあります。

まずは「道路の位置」。これは日当たりに関係するポイントですが、建てられる家の性格も左右します。道路の位置によって最初に決まるのが玄関の位置でしょう。たいがい玄関は道路側です。それから日当たりを考えると、北側にはトイレや水回りなどが配置され、日当たりの良い南側にはリビングを持っていきたくなります。その結果が窓や外観を左右し、建物全体のデザインにも影響します。

参考程度の話ですが、道路が北側にある土地は間取り優先の合理的な家。南側なら見た目に凝ったデザイン優先の家。東や西は、それぞれの特徴をいかした折衷タイプの家を建てやすいでしょう。

# ご・あ・い・さ・つ

ゴールデンウィークの予定はお決まりでしょうか。都内は意外と人が少ないので、クラシック音楽で優雅な時間を過ごしては如何でしょうか。毎年恒例で15回目となるラフォル・ジュルネ。豊島区との協力体制をベースに、東京での一極集中に特化する「ラ・フォル・ジュルネTOKYO」2018年の開催テーマは、「モンド・ヌーヴォー　新しい世界へ」と発表されました。その意味は「いつの時代にも多くの作曲家たちが、人生のある時期、母国を離れて外国に移り住んできた。20世紀には、ラフマニノフ（1873～1943）やプロコフィエフ（1891～1953）、ストラヴィンスキー（1882～1971）、バルトーク（1881～1945）、シェーンベルク（1874～1951）、アルベニス（1860～1909）らが、全体主義体制からの圧力によって生まれ、故郷や住み慣れた土地から離れることを余儀なくされ、バロック時代のリュリ（1632～1687）、ヘンデル（1685～1759）、スカルラッティ（1685～1757）などは、異国への好奇心や雇い主およびパトロンの移住に伴って、あるいは外国での成功を夢見て新天地を目指したのだった。

この音楽史上の動きはとても興味深い。まさに2018年の「ラ・フォル・ジュルネ」は、作曲家たちが好むと好まざるとにかかわらず、運命に導かれて移り住んだ新天地である「新しい世界」で生まれた作品の数々が披露される音楽祭になるのだそうです。詳しくは公式ホームページをご確認ください。


**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