いやしのひととき　平成30年10月号

千代田日記

～ちよだにっき　第100号～

主婦のナイショ話

定期的にスポーツをしていますか？

20～60代の男女1000人を対象に行った、「スポーツ」についてのアンケートがあります。まず、「定期的なスポーツをしていますか？」との質問から。一番多かったのが「まったくしない」で37・4％、「毎月1回未満」が16・5％と続きました。合計すると53・9％と、半分以上の人が定期的にスポーツを行なっていないという結果になりました。一方、「月に1回以上スポーツをする」と答えた人の中で一番多かったのが、「2～3日に1回」で13・3％、「1週間に1回」が12・7％、「毎日する」が8・9％となりました。

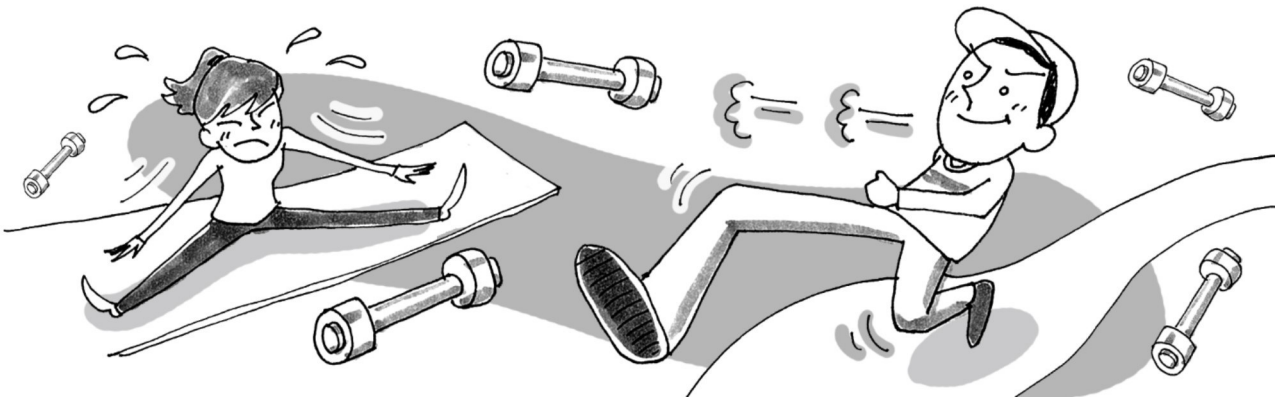
次に、定期的にスポーツをしている人に1回の時間を尋ねたところ、1時間程度が34・9％と一番多く、30分程度が19・1％、2時間程度が11・9％、20分程度が10・1％という結果に。

スポーツの種類については複数回答で、ウォーキングが一番多く38・6％、ストレッチ23・2％、ジョギング20・4％、ジム15・0％、自転車11・9％、筋肉トレーニング11・1％と続きました。とくにウォーキングは60代で50・4％、50代で42・9％と、割合が高いという特徴がありました。

スポーツをする理由を尋ねてみると、複数回答で、やはり健康維持が一番多く67・9％、体力維持が43・2％と上位を占めました。

最後に「日ごろ、運動不足だと感じることがありますか？」という問い。あると答えた人が圧倒的に多く82・0％で、男性では77・6％、女性は86・4％。気持ち的には、体を動かさなければいけないという思いがかなりあるようです。

仕事でも家事でも、なんとなくやる気が出ないということがあります。そんなときは体を動かすことでやる気スイッチがオンになると言われています。体を動かすのにぴったりの季節。無理のない範囲でスポーツをはじめませんか。



暮らしの足し算

あらためて、防犯チェック

窃盗犯が侵入する場所として多いのが、玄関と窓。家にいる間に侵入されることもあるので、在宅時でも玄関のカギはかけましょう。さらに、玄関に補助のカギを2～3個とりつけると安心です。窃盗犯は7分以上かかると侵入をあきらめると言われているからです。また、人が近づくと明かりがつく「センサーライト」をつけるのもおすすめ。さらに、ゴミ出しなど、ちょっとした外出のときにもカギをかける習慣をつけましょう。

窓には「クレセント錠」と呼ばれるカギがついている場合が多いもの。しかし、窓のガラスを割って内側の錠を回せば、侵入も難しくありません。目につきにくいところに上下2カ所、補助錠をとりつけると安心です。防犯フィルムを貼るのもよいでしょう。

マンションの場合も同様です。オートロックだからといって万全ではありません。住人のあとをつければ簡単に侵入できます。マンションに入るときに、あやしい人があとをつけていないかチェックする習慣をつけましょう。そして、エレベーターの中では、知らない人でもあいさつをするのがおすすめ。窃盗犯は顔を知られると、盗みをやめる場合が多いからです。

普段から近隣の人と交流し、おたがいの家を気にかけ合うことができるとベストです。

なごみひとさじ

元気の秘訣はハーブとオリーブ油

―北村光世

北村光世さんは、日本におけるハーブ第一人者として知られる食文化研究家。オリーブオイル研究家としても有名です。

北村さんの鎌倉の自宅の庭には、ハーブをはじめ、実のなる植物があふれています。「ハーブは見せかけがない。役立つものばかり」と北村さんは言います。そして、せっかく育てたなら、料理に活用しようと、さまざまな料理にハーブを加えています。一般に、ハーブを料理に使うというと、敷居が高いイメージ。しかし、ハーブを特別なものと思い込まないで、いつもの料理にハーブを加えるだけで、味の印象が変わるとか。しかも、ハーブを使うことで風味が増すので、調味料はごく少量でもおいしくできるそうです。

そんな北村さんはもうすぐ80代になります。それでも元気いっぱいなのは、ハーブとオリーブのおかげだと言います。「ずっと昔からハーブは薬だったのだから」と北村さん。毎日の料理や菓子、お茶にハーブを使い、それを食べる。また、ハーブを育て、どう料理に使おうかと考える。そんな日々の積み重ねが、現在の元気はつらつとした北村さんを作っているのです。

人生を開く扉

否定するのはやめましょう
否定する前に
そのものごとについて
よく知りましょう
そして
肯定できなくても
受容はしましょう

ほのぼの開運術

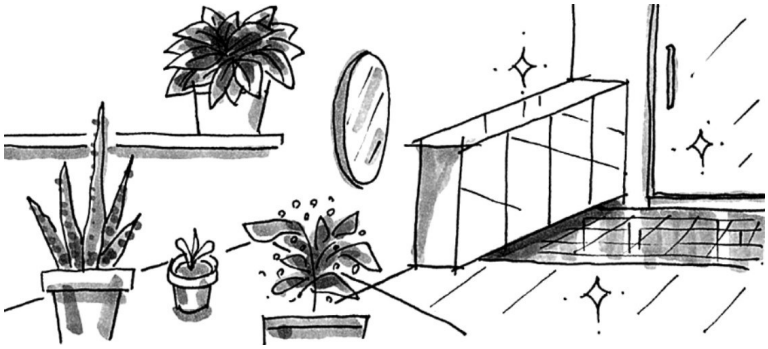
＜健康運をアップして元気に＞

健康運を上げる方法はいろいろあります。まず、玄関をきれいにすること。

運気は玄関から入ってくるので、玄関のたたきに靴が出しっぱなしというのはよくありません。下駄箱にしまいましょう。そして、ときどき下駄箱を整理して、すっきり清潔に保つことが大切です。

リビングなどに観葉植物を置くと、部屋に滞った悪い気も追い払い、心や体をいやしてくれます。このとき、大きな観葉植物でなくても、小さな鉢植えでも十分に効果があります。また、土の気を持つ陶器製の置き物やクリスタルも、気の流れによい影響を与えてくれます。

さらに、玄関には鏡を置き、外出前に身だしなみをチェックする習慣をつけたいもの。自然と健康運アップにつながります。



学び直しの日本語クイズ

★間違えやすい言葉★

次の言葉の意味として、どちらが正しいでしょうか？

① **辛党**　A：お酒が好きな人　B：辛いものが好きな人

② **確信犯**　A：悪いことだとわかった上で犯罪を犯す人

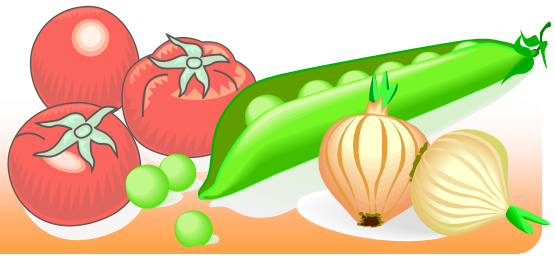
B：政治的または宗教的信念に基づいて正しいと信じて犯罪を犯す人

③ **煮詰まる**　A：あと少しで結論が出る　B：結論が出ない

【正解】①A　②B　③A

【解説】①の辛党ですが、甘いものが好きな人を「甘党」と言うので、その反対で、辛いものが好きな人を「辛党」と言うと覚えている人が多いようです。③の「煮詰まる」は仕事などでよく使われます。

元気もりもり 健康レシピ



10月の元気レシピ＜サンマとカブのごまみそ煮＞

サンマには、血液をサラサラにするＥＰＡ、高血圧を予防し脳を活性化させるＤＨＡ、そして、悪玉コレステロールを抑えるオレイン酸などが豊富に含まれています。ほかに、血合い部分に鉄分やビタミンＢ 12 が多く含まれるので、貧血対策としても効果的です。もちろん、良質なタンパク質もたっぷり。とくに旬のサンマは脂がのっておいしいうえに、栄養価も高いのが魅力です。

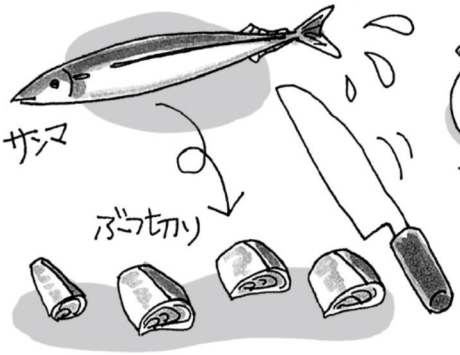
★レシピのポイント★

塩焼きや刺身がサンマ料理の定番ですが、味がじっくりしみ込んだみそ煮もおすすめ。カブは煮くずれないように、最後に加えましょう。

材料（２人分）

サンマ：１尾
カブ：２個
ショウガ：１かけ
長ネギ：１本
だし汁：２カップ
A　砂糖：大さじ 1/2
　　酒：大さじ１
　　しょうゆ：小さじ１
すりごま：大さじ１
みそ：大さじ１

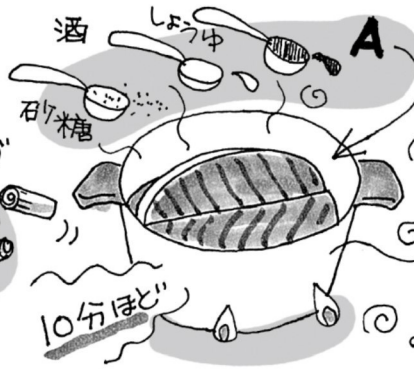
1 サンマは頭を落としてぶつ切りにし、内臓を除いて軽く洗い、水気を拭く。



2 カブはくし切り、ショウガは薄切り、長ネギは３cm の長さに切る。

3 鍋にサンマとショウガ、長ネギ、だし汁を入れて中火にかけ、沸騰したらアクをとって、落としぶたをして中火で 20 分ほど煮る。

4 A を加え、落としぶたをして 10 分ほど煮る。



5 カブを加えて５分ほど煮たら、すりごま、みそを溶き入れ、２～３分煮る。

ちょっと教えて！家づくり

「スキップフロア」の導入を考えています。メリットを教えてください。

中2階のような半階分ずらした居住スペースを「スキップフロア」と言い、狭小住宅の常套手段とされています。今回はおもなメリットをご紹介しましょう。

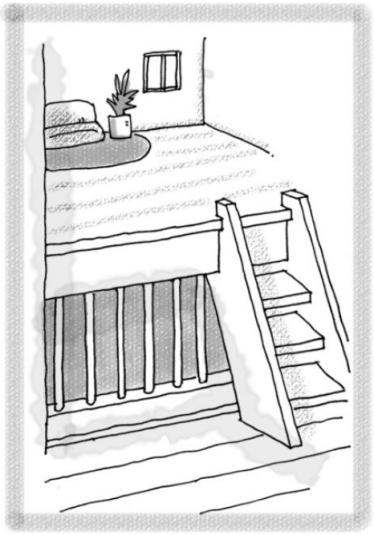
①壁ではなく目線の高低差を利用して視界を分断するので、実面積以上の空間演出ができ、スペースの有効活用に役立つ。また動線も短縮される。

②床の段差によって空間に変化が生まれる（ワンルーム空間の分節に有効）。

③ずれた床の間から光や風を取り込むなどバラエティに富んだ採光・通風が可能。

④家全体が一つの空間ともとれる設計なので家族の気配を感じながら暮らせる。

⑤防火・準防火地域ではスキップフロアを「ロフト付きの2階」とすることで、法律で定められた防火のグレードをワンランク下げられる。



ご・あ・い・さ・つ

台風や地震など自然災害の多い今秋ですが、皆様お変わりなくお過ごしのことと存じます。

さて、毎月発行している「千代田日記」ですが、おかげさまで１００号の発行を迎えることができました。記念すべき１００号の発行に当たって当社代表がごあいさつ申し上げます。

「金地金の保有の大衆化」を会社の理念に掲げ、創業して９年が経ちました。創業後しばらくしてからお客様と会社を繋ぐニュースレターとして発行を開始したのが「千代田日記」です。あれから１００ヶ月。おかげさまで、当社開発の純金積立「ゴールド積立くん」によって金地金を受取って頂いた方は、延べ５０１名に達しております。それらの金地金は、お子様や、お孫様に受け継がれたものも少なくないと思います。また、音色の素晴らしいおりん、純金製の将棋の駒、純金製のバイオリン等の楽器コレクションなど純金の工芸品もお客様からご好評を頂いております。

皆様とのご縁に感謝し、今後も良い商品を販売し、ゴールドを持つことによって得られる安心、希望を広めて参ります。変わらぬご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

株式会社ゴールドリンク

代表取締役　藤田　栄喜

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