

千代田日記

～ちよだにっき 第140号～

主婦のナイスヨ話

23～73歳の女性153人に行った、「パートナーの呼び名」についてのアンケートがあります。まず、「第三者に話しているとき、パートナーのことを何と呼びますか?」という質問から。一番多かったのが「夫」で50・0%、続いて、「だんな、だんなさん」25・6%、「主人」9・1%、「名字、名前」6・1%、「パートナー」と「パパ、お父さん、父さん、父ちゃん」が同率で2・4%となりました。少數派としてはほかに、「連れ合い」、「連れ」「同居人」「相方」などの意見もありました。

次に、「ほかの人の男性パートナーのことを何と呼びますか?」という質問です。一番多かったのが「だんなさん」で47%、「主人」24・4%、「夫さん」7・3%、「〇〇ちゃんパパ、〇〇くんパパ、パパさん」の1%という結果になりました。「だんな」「〇〇ちゃん」「お連れ」「〇〇くん」などの意見も少數ながらありました。実は最近、「夫さん」という呼び名が少しづつ増えてきているみたいですね。他

「だんな」「主人」「夫」、配偶者を何と呼んでいますか?

23～73歳の女性153人に行った、「パートナーの呼び名」についてのアンケートがあります。まず、「第三者に話しているとき、パートナーのことを何と呼びますか?」という質問から。一番多かったのが「夫」で50・0%、続いて、「だんな、だんなさん」25・6%、「主人」9・1%、「名字、名前」6・1%、「パートナー」と「パパ、お父さん、父さん、父ちゃん」が同率で2・4%となりました。少數派としてはほかに、「連れ合い」、「連れ」「同居人」「相方」などの意見もありました。

人のパートナーについて「夫さん」と呼ぶのはどう思ひますか?」という質問を見てみましょう。「賛成」と「どちらかと言えば賛成」が合わせて29・0%ほど割近くになつ、「反対」と「どちらかと言えば反対」を合わせた23・1%より上回っています。「どちらかと言えば反対」を合わせた人が31・1%もある程度いるものの、今後、「夫さん」が多くなりそうな予感です。

さて、マナー講師で、「育ちがいい人だけが知っている」と(ダイヤモンド社)の著者である諫内えみさんは、夫の呼び方に育ちが出ると言います。諫内さんによると、「だんな」と呼ぶのは育ちがいいとは言えないとか。また、「主人」は身内に対する敬意を表す言葉になるので、いたむかマナー的にはNG。オフィシャルな場では「夫」が正解だそうです。「夫」以外の呼び方が口癖になっている人は、意識して言



算

足

暮らしの

「発酵玉ねぎ」

「発酵玉ねぎ」は、血液がサラサラになると聞いて知られると玉ねぎを発酵させると健康効果が期待できるといふもの。漬け汁に糖が溶け出し、その糖をエサに乳酸菌が増え、乳酸や酢酸、プロピオン酸などの有機酸が作られるといつしへみになっています。それなりの有機酸は腸内に有害菌がたまるとを防ぎ、腸を整えてくれます。

発酵玉ねぎはほかに、炎症を抑えたり、血圧を下げる、認知機能を改善されるなどの効果も期待できます。健

康効果だけでなく、味の点でも魅力が。玉ねぎ特有の辛みが抑えられ、食べやすくなるところです。

さて、作り方を

紹介しましょう。

玉ねぎ1個はスライサーなどで薄切りにします。密封できる保存袋に玉



ネギ、塩小さじ1を入れてよくもみ、水4分の1カップを加えます。空気を抜いて袋の口を開じ、常温に置きましょう。1日1回、袋の口を少し開けて袋の上からもみ、再び空気を抜いて口を閉じます。水が白く濁つてから発酵している証拠で、酸味が出でます。発酵するまでの時間は冬は3～5日、春や秋は3日～5日、夏は1～2日が目安です。

あとは冷蔵庫で保存しちゃう。2週間保存可能ですが、サラダや冷奴などにのせたり、焼いた魚や肉にのせたりなど、食べ方のバリエーションは豊富です。

反省しても後悔はない
——山口恵以子

なごみひとじ

午前の時から11時までの勤務で時給150円、土日祝休み、有給休暇と賞与ありという条件にひかれ応募したそつです。生活費は食堂のおばちゃんとして稼ぎ、あとの時間は執筆活動に専念することにしたのです。食堂勤務は12年間も続きました。そんな経験から生まれた『食堂のおばちゃん』や『婚活食堂』といった人気シリーズは、山口さん

の代表作にもなっています。

山口さんのおすすめの座右の銘は『反省しても後悔はない』。本気でがんばって立ち向かえば、失敗してもあきらめがつきません。あきらめがつけば、次に進めます。ぐずぐずと後

山口さんが作家活動と同時にしていた仕事が、社員食堂のパート。証拠。それに、後悔の気持ちは人の心を少しずつむしばんでいくので、

スペツと忘れたほうが多いと山口さんは言います。「ダメでもひとと、失敗したら」愛嬌」という座右の銘もあります。新しいことに挑戦するつもりが、この言葉を頭に思い浮かべる山口です。



人生を開く扉



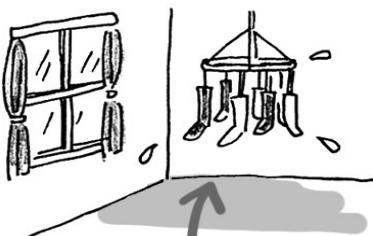
友人と出かける日は
いつもより早い時間に
待ち合わせましょう

一日たっぷりと楽しめます

楽しいほど

時間が経つのが早く感じるものです
一日の短さを感じるものですね

毎日部屋干しはNG！
深夜の洗濯も運気を下げます。
衣類はたたんでしまいます。
乾いた服をそのまま放置する
のもよくありません。洗った
と。肌に直接触れる下着は運
氣を左右します。大切に扱う
ことで運気がアップします。



毎日部屋干しはNG！

のよくなない日に干す程度なら
いいのですが、毎日となると
部屋に湿気がたまつて邪気を
集めてしまいます。



残り湯を使うなら
呂酒か塩をひとつまみ入れて…

まみ残り湯に入れ、湯を清めてからにします。

次に、毎日の部屋干し。天気

なんだか最近、ついていない。そんなときは洗濯の
しかたに原因があるかもし
れません。洗濯のNG行為
を紹介しましょう。まず、お
風呂の残り湯で洗濯するこ
と。残り湯には悪い気が豊
富に含まれているので避け
たいもの。どうしても使う
ときは日本酒か塩をひとつ

ほのぼの開運術

〈運気を下げる洗濯の習慣〉

★古事成語★



□に漢字1文字を入れて、古事成語を完成させましょう。

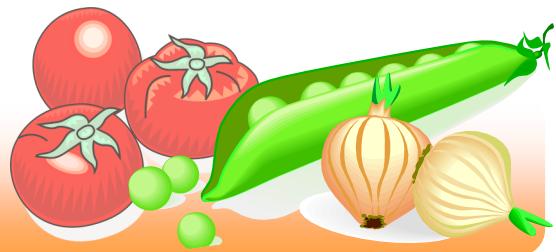
- | | |
|-------------|-------------|
| ① □の木阿弥 | ② 火中の□を拾う |
| ③ 木によりて□を求む | ④ □の温まる暇もない |
| ⑤ 蛇を描きて□を添う | ⑥ □下に冠を正さず |

【正解】①元 ②栗 ③魚 ④席 ⑤足
⑥李

【解説】②は他人の利益のためにそそのかさ

れて危険を冒し、ひどい目に遭うこと。③は
ものごとの細部に気をとられると、全体を見
失うという意味です。

元気もりもり 健康レシピ



2月の元気レシピ<カリフラワーと小エビのクリームグラタン>

カリフラワーにはビタミンCがたっぷり含まれ、キャベツの約2倍。さらに、イチゴよりも豊富なのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない成分。皮膚や粘膜を健やかに保ち、美肌作りに効果があります。また、カリウムが多いのも魅力で、ナトリウムの排泄をスムーズにしてくれます。ほかに、便秘解消に役立つ不溶性食物繊維、貧血予防に欠かせない鉄もたっぷり含まれています。栄養的にはブロッコリーと似ていますが、カリフラワーの糖質量はブロッコリーの約3倍と多くなっています。

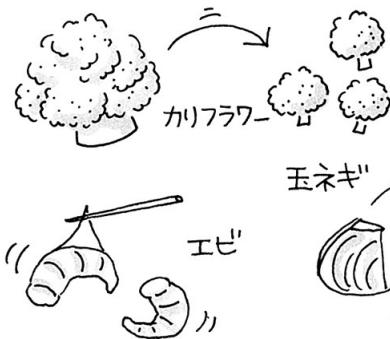
★レシピのポイント

小麦粉と玉ねぎと一緒に炒めることで、ホワイトソースがダマになりません。

材料 (4人分)

カリフラワー : 1株
小エビ (むきエビ) : 200g
玉ねぎ : 1/4個
バター : 20 g
白ワイン : 大さじ1
塩 : 少々
こしょう : 少々
溶けるチーズ : 40 g
A バター : 10 g
小麦粉 : 大さじ2
牛乳 : 1・1/2カップ
生クリーム : 1/2カップ
コンソメの素 : 大さじ1

1 カリフラワーは小房に分けてゆで、エビは背ワタをとる。玉ねぎはみじん切りにする。



2 フライパンにバターを熱してカリフラワーを炒め、焼き色がついたらエビを加え色が変わったら白ワインをふって、塩、こしょうをふる。



3 別のフライパンで**A**のバターを熱して玉ねぎを炒め、小麦粉を加えて炒める。



4 牛乳を加えてとろみがつくまで煮たら、生クリームとコンソメの素を加える。



5 **3**と**4**を合わせて耐熱容器に入れ、溶けるチーズをちらし、230℃のオーブンで15分焼く。



ちょっと教えて！家づくり



2階にLDKはいかが？



LDK
いいやう。
いいや。

時間がかかるなどのデメリットもあります。また、天井を高くとることで、床面積が同じでも、広々とした部屋に感じられます。屋根の形に合わせた勾配天井にして、開放的な空間を実現してみてはいかがですか？

ただし、2階のLDKは、玄関に下りるのに時間がかかるなどのデメリットもあります。目が届かない1階の防犯対策や、キッチン脇にサービスバルコニーを設けるなどの工夫を忘れないようにしましょう。夏の暑さ対策に、屋根断熱を施すこともお忘れなく。

人とちよつと違った間取りを希望する方は、2階にLDKを設けるという逆転プランはいかがでしょうか？2階であれば、隣の家に遮られることなく光や風が届き、1階より日照時間が長くなります。さらに外からの視線が届きにくいので、プライバシーが保たれやすくなります。明るい空間の中で、快適な団らんが楽しめるでしょう。

人とちよつと違った間取りを希望する方

ロシアウクライナ危機と金価格

ウクライナ情勢がきな臭くなつてきました。

もめている原因はNATO（北大西洋条約機構）の東方拡大の動きに対してもロシアが我慢ならないと怒っていることです。ウクライナがNATOに加盟することがあれば、ロシアはNATOの国と国境を接することになり、安全保障上の重大な脅威と認識しているようです。

この動きを静かに眺めているのが中国です。ロシア同様、力による現状変更を狙つており、台湾統一を目指して武力進攻しようとしたときに米国はどう動くのかを、ウクライナの事例を研究していると思われます。今のところ、プーチンVSバイデンはプーチン優勢とみられています。それは天然ガスとレアメタルのカードを持つているためです。特に天然ガスによる電力に依存するドイツ等欧洲諸国が一枚岩になれないことに起因します。欧米の対応が弱腰ならば中国は大いに励されます。

一方、プーチンとNATOとウクライナの対峙が緊迫化することは、習近平がひそかに望むシナリオかもしれません。そうなれば米国は、リソース、軍事力を中国周辺およびアジア太平洋地域から東欧に割かねばなりません。米国がロシアとの対抗に注意を向けるほど、中国としては台湾への武力侵攻を行う隙が見出せる、というものです。1980年の第二次オイルショックはソ連のアフガン侵攻が原因でしたが、金価格は1年で6倍になりました。金とプラチナとパラジウムに注目が集まる事必須です。

ご・あ・い・さ・つ



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