いやしのひととき

2022年6月号

千代田日記

～ちよだにっき 第144号～

主婦のナイショ話

ドレッシングはどんな種類が好きですか？

２１７８人を対象に行った、「ドレッシング」についてのアンケートがあります。まず、「家庭には何種類のドレッシングがありますか？」という質問から。３種類が一番多く32％、次に、２種類30％、１種類15％、４種類10％と続きました。それ以上になると、５種類が６％、６種類以上が５％で、逆に、「ない」と答えた人は２％いました。平均すると２・７種類で、家族の好みやサラダの種類などによってドレッシングを使い分けている人が多いようです。

次に、「家庭にあるドレッシングの種類は？」という質問。複数回答で一番多かったのがごまドレッシングで70・７％、次に多かったのが和風ドレッシングで47・３％、そのあとは、玉ネギドレッシング30・１％、青ジソドレッシング29・２％、シーザーサラダドレッシング11・６％となっています。しょうゆやごまなど和風テイストが人気ですね。

「ドレッシングをサラダにかける以外で使ったことがありますか？」と尋ねると？ 「ある」が６割で、「ない」が４割でした。では、「ドレッシングをどのように使っていますか？」という質問です。複数回答で多かったのが、もちろん、「サラダにかける」98・１％、「調味だれとして使う」46・７％、「あえものに使う」32・４％、「漬け汁として使う」16・３％、「炒めものに使う」12・７％などとなりました。

「家庭でドレッシングを使い切れなかったことはありますか？」という質問を見てみましょう。「ある」が63・８％で圧倒的に多く、「ない」が36・２％という結果に。理由として多かったのが、「味に飽きた」45・２％、「賞味期間が短かった」40・６％、「味が想像と違った」39・２％、「量が多かった」31・０％、「味が嫌いだった」15・９％などが理由として挙がりました。

焼き肉や鍋のつけだれにする、麺類のたれに使う、炒めものの調味料になど、工夫して使い切りたいものです。

暮らしの足し算

「納豆をおいしく食べよう」

納豆の健康効果はたくさんあります。まず、筋肉や内臓、皮膚など、人の体に必要なタンパク質をたっぷり含んでいること。必須アミノ酸が多いのもメリットです。ポリフェノールの一種であるイソフラボンが豊富な点も見逃せません。ほかに、ネバネバのもとである納豆菌に含まれる酵素、ナットウキナーゼには血栓を溶かす働きが。納豆菌は腸の悪玉菌が増えるのを抑えます。

納豆のトッピングを工夫してみませんか。定番はネギや卵ですが、意外な食材が納豆をさらにおいしくしてくれます。小口切りのオクラや山イモ、大根おろしはネギに次ぐ定番。野菜系なら、みじん切りの玉ネギ、角切りのミニトマト、レンジで加熱して細かく切ったキャベツや小松菜、貝割れ菜もおすすめです。

漬物系なら、種をとってたたいた梅干し、わさび漬け、みじん切りのたくあん、細切りの白菜キムチも納豆とよく合います。ちょっと豪華に、イカの細切りや角切りのマグロの刺身、明太子なども。ほかに、アボカド、なめたけ、とろろ昆布、チーズ、めかぶなど、アイデア次第です。

最後に、納豆をおいしくするためのポイントを紹介しましょう。納豆はタレやトッピングなど何も入れない状態でよくかき混ぜること。そして、ふんわりとした糸が出てくるくらいしっかりかき混ぜることです。

なごみひとさじ

老化現象を恥じることもない

―田原総一朗

田原総一朗さんは1934年生まれのジャーナリスト。88歳になった現在でも、テレビ番組やラジオ番組に出演したり、著書を次々と執筆したりしています。精力的に仕事を行う田原さんが元気な理由は、「好きな仕事ができているから」。仕事がなくなったら病気になってしまうだろうと、田原さんは言います。

とは言っても、老化現象を感じることもあるのだとか。耳が聞こえにくくなったり、滑舌が悪くなったり、もの忘れが重なったり。そんな変化も80代ならあたり前と、田原さんは素直に受け止めます。

ときには、テレビの生放送中に言葉を忘れることも。そんなときは「ど忘れしちゃって」と話し、番組が終わってから調べ直します。「もの忘れは脳を鍛えるチャンス」と、ポジティブ。ちゃんと対処すればいいだけなのです。

さて、田原さんは現在、恋愛中。同世代の恋人がいるそうです。彼女に好きという気持ちを打ち明けたのは、田原さんが70歳を超えてから。毎日電話をして、月に数回は会って一緒に食事をします。彼女に嫌われたくないから、身だしなみにも気を配っているのだとか。「人はいくつになっても恋愛できるんです」と、田原さんは笑顔で言います。

人生を開く扉

「ありがとう」という
言葉の前かあとに
相手の名前を
添えてみましょう
言ったほうも言われたほうも
おたがいが
幸せな気持ちに
なれるはずですよ

ほのぼの開運術

＜靴を新しくして、運気アップ＞

イタリアでは「よい靴はいい場所に連れて行ってくれる」という言い伝えがあります。風水的にも、靴は仕事運に影響を与えるアイテム。いい靴で運気をアップしましょう。よくないのが、汚れていたり、かかとがすり減っていたりする靴。帰宅後はさっとでいいので、靴の汚れを落とす習慣をつけましょう。そのまま下駄箱に入れると、悪い気がたまってしまいます。また、かかとがすり減っているときは修理に出しましょう。

靴を新しくすることでも、開運につながります。いくら気に入っているからと言って、履き古した靴はよくありません。定期的に買い替えるのがベストです。サイズが合わない靴も運を逃すので、自分の足に合った履きやすい靴を選ぶのがポイントです。

靴下にも注意したいもの。清潔で気持ちのよい靴下をはきましょう。くたびれていたりゴムが伸びていたりしては、よい運気が逃げてしまいます。

学び直しの日本語クイズ

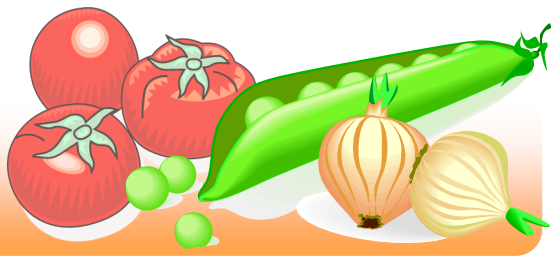
★難しい駅名（東日本編）★

次は実際にある駅名です。何と読むかわかりますか？

①笑内（秋田県）　②及位（山形県）　③茂木（栃木県）
④飯山満（千葉県）　⑤石動（富山県）　⑥大嵐（静岡県）
⑦冠着（長野県）　⑧勿来（福島県）　⑨禾生（山梨県）
⑩上挙母（愛知県）　⑪安足間（北海道）　⑫小牛田（宮城県）

【正解】①おかしない　②のぞき　③もてぎ　④はさま　⑤いするぎ　⑥おおぞれ
⑦かむりき　⑧なこそ　⑨かせい　⑩うわごろも　⑪あんたろま　⑫こごた

元気もりもり 健康レシピ



6月の元気レシピ<インゲンとベーコンのくたくた煮>

サヤインゲンの旬は６月下旬から９月。暑い時期においしくなる緑黄色野菜です。栄養的にすぐれているのがサヤインゲンの魅力で、とくに免疫力を高めるβカロテンが豊富。βカロテンには抗酸化作用があり、活性酸素をとり除く働きもしてくれます。油と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、炒め物などにするのがおすすめです。ほかに、糖質をエネルギーに換えるビタミンB1、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB2も多く含まれています。選ぶときは太すぎないか、ハリがあるかをチェックしましょう。

★レシピのポイント

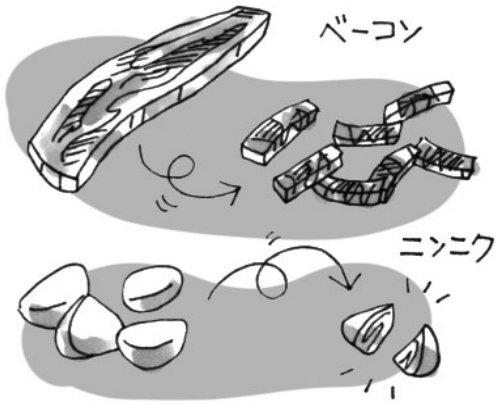
ベーコンのうまみをしっかり染み込ませるのがコツ。鍋にどっさり作りましょう。

材料（4人分）

サヤインゲン：400g
ベーコン：100g
ニンニク：8かけ
オリーブオイル：大さじ3
赤唐辛子：1本
タイム：適量
塩：小さじ1/3
こしょう：少々

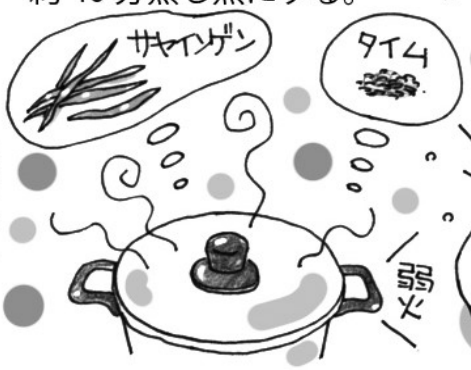
1 サヤインゲンはヘタを切り落とす。

2 ベーコンは拍子木切りにし、ニンニクは半分に切る。

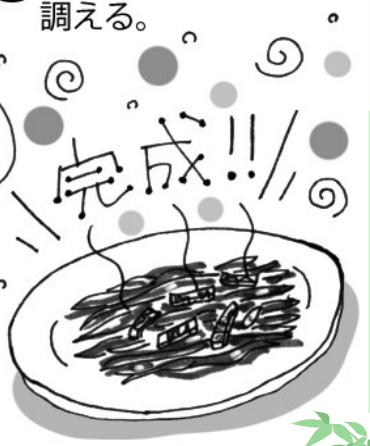


3 厚手の鍋にオリーブオイルとベーコン、ニンニクを入れて香ばしく炒め、種をとった赤唐辛子を加える。

4 サヤインゲンとタイムを加えてフタをし、弱火で約40分蒸し煮にする。



5 塩、こしょうで味を調える。



アサヒビール ズバうま！おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

ちょっと教えて！家づくり

メンテナンスしやすい配管

家を長持ちさせるには、配管に気を配ることも大切です。経年などで取り換えが必要となった時、土間や基礎のコンクリート下に配管が埋められていれば、コンクリートを掘り起こさないといけません。これでは、事実上の改修不能状態。ですから、設備配管は、できるだけ壁の中や地中に埋め込まないようにしておくと安心です。排水設備の近辺に、配管掃除口を設けておくことも大切。一方で、足元をしっかりすることも重要です。基礎を30cm以上は埋め込んで、表面の土の流出や（寒い地方は）凍結などに影響されないようにしましょう。屋根や敷地内に降った雨が、地盤や敷地内の土砂を削り流さないよう、排水溝や排水管を整備しておくことも地盤を守る大切な方法です。

ご・あ・い・さ・つ

5月26日号週刊新潮に、弊社広告が掲載されました。お問合せも多いため、無料相談会も随時実施しております。　お気軽にお問合せください。

さて、

今年に入り、インフレ・円安が急ピッチで進んでます。1ドル=115円から130円に円の価値低下が進む中、ドル円のチャートでは強い上昇トレンドを示しております。24ヶ月の移動平均線が60ヶ月の移動平均線を上抜いており、いずれの線も右肩上がりであり、現在値がそれよりも上に位置しております。このような状況を「パーフェクトオーダー」といい、前回のそれは2013年11月で、この時は98円前後だったドル円が、15年6月にかけて125・86円まで上昇しました。この先1年は上昇トレンドが続く可能性が高く、135円どころではなく1998年高値の147円66銭を更新するのは充分射程圏と言えます。

円安は輸入物価の上昇（原材料価格の上昇）を通じてインフレの原因になります。世界的なインフレが日本にもやってくるのは時間の問題と思われます。

この50年で

・金価格は毎年6．8％平均で上昇しています。

・特に1970年代、「悪いインフレ」時（給料は上がらず物価が上がる）は年平均で20％以上上昇しています。今起こっているインフレも「悪いインフレ」に該当します。

円を金に置き換えて、円の価値の目減りから資産を守るのが適切な判断ではないでしょうか。

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