いやしのひととき

2022年7月号

千代田日記

～ちよだにっき 第145号～

主婦のナイショ話

スイーツは好きですか？ どれくらいの頻度で食べますか？

１０１７５人を対象に行った、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツは好きですか？」という質問から。「好き」が一番多く63・４％で、「どちらかと言えば好き」24・６％、「どちらとも言えない」８・８％、「どちらかと言えば嫌い」１・９％、「嫌い」１・３％となりました。「好き」と「どちらかと言えば好き」を足すと88％になり、スイーツ好きの多さがよくわかります。

次に、「好きなスイーツは？」という質問です。複数回答で一番多かったのがショートケーキで66・４％、シュー菓子63・４％、チーズケーキ63・１％、アイス類63・０％、チョコレート61・４％などが上位でした。和菓子はその次で60％と健闘しています。

では、「スイーツを食べる頻度は？」という質問になると？ 週に２～３回がもっとも多く24・０％、週１回18・０％、ほとんど毎日16・７％、月に２～３回13・５％と続きました。女性の30～70代では「ほとんど毎日」の人が20％台と、かなり高くなっています。

「スイーツをどこで買いますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で、１位がスーパーで73・８％、２位が専門店57・３％、３位がコンビニ52・６％、４位がデパート24・３％、５位が飲食店のテイクアウト11・０％などとなっています。

最後に、「あなたにとってスイーツとは？」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを食べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。

暮らしの足し算

「腰痛を予防する座り方」

カイロプラクターの碓田拓磨さんは、「座り方が悪いと腰痛になる」と言います。悪い座り方とは、脚を組む、猫背、だらっと座る、立てひざ、あぐらなど。自分がラクと感じている姿勢でも、その状態で長く座っていると、腰や背中に負担がかかり、腰痛につながってしまうのです。

では、正しい座り方とは？　骨盤を立てる、背筋を伸ばす、腰をおなか側にややそらすの3つがポイント。横から見たとき、背中から腰にかけて緩やかなS字になることを意識しましょう。うまく姿勢を保てないときは、背もたれのあるイスを活用するのも手です。この姿勢を30分くらい保つのを目標にしましょう。

数分しか続けられないという人は、筋力が衰えている証拠です。基本の正しい座り方をしたあと、骨盤を意識的に後ろに倒すことを繰り返しましょう。ポイントはゆっくり行うこと。「腸腰筋」と呼ばれる、おなかの奥にある筋肉、「大腿直筋」と呼ばれる太ももの前側にある筋力を鍛えることができます。

また、座るとつい猫背になってしまうという人におすすめなのが、「キャットレッチ」という体操。座ったまま後ろで手を組み、息を吐きながら、肩を後ろに引き、肩甲骨をギュッと寄せます。そのあと、頭を後ろに倒しましょう。1日20回を目安に行うと効果があります。

なごみひとさじ

やりたいことに夢中になるのが元気の秘訣

―高木ブー

ザ・ドリフターズのメンバーとしておなじみの高木ブーさんは、1933年生まれの89歳。コメディアンとして活躍するほか、ウクレレ奏者としても現役で活動しています。

高木さんがウクレレをはじめたのは15歳のとき。誕生日プレゼントにウクレレをもらったのがきっかけです。ウクレレを弾いてみたら、「ポロロンポロロン」という独特の音色に一瞬で魅了されたと言います。聴いていて心地よく、癒やされるのだとか。

それに、ウクレレはギターにくらべるとハードルが低く、コードさえ覚えれば簡単に弾けるようになるのだそうです。また、ウクレレは指先を使う、コードを覚えるのに頭を使う、楽しいなどの理由で、脳トレにも効果があります。

さて、そんな高木さんのモットーは「何でもやれ！」。言葉のとおり、高木さんは最近、インスタグラムやユーチューブをはじめました。「100歳まで現役でいたい」というのが高木さんの目標。そのためには何にでもトライする意気込みです。

そして、何かに夢中になることも元気の秘訣。高木さんにとってはそれが音楽で、人に演奏を聴いてもらうことが大きな楽しみだと話します。夢中になれることを見つける、まずはそこからはじめたいですね。

人生を開く扉

どんなことでも
まずは相手の話を聞きましょう
途中で話を遮ったり
慌てて反論したりするのは
よくありません
素直な気持ちで
向かい合いましょう
話を聞いてあげれば
自分の話も聞いてもらえます

ほのぼの開運術

＜すぐに実行したい5つの開運法＞

次の5つのことを実践していますか？「いいえ」と答えた人は、まずははじめてみてください。運気がみるみるアップするはずです。

①ものを大切に扱う。自分が使うものはきちんと手入れし、大切に扱いましょう。ものへの愛着が湧く上、ものからのお返しがあるかもしれません。**②玄関をきれいにする。**家の顔である玄関が汚く、ものがあふれていると、いい気が入ってきません。きれいに掃除し、できれば毎日、床を拭くのがおすすめです。**③鏡を磨く。**鏡は自分の姿を映す道具。曇っていたりホコリがついていたりすると、悪い気をおびき寄せてしまいます。**④トイレをきれいにする。**トイレは悪い気がたまりやすい場所。いつもきれいにしておくことで、健康運や金運アップにつながります。**⑤ものをあるべき場所に戻す。**すっきり片づいた部屋にはプラスの気が満ちています。反対に、ものが床や家具の上などに置きっぱなしだと、悪い気がたまってしまいます。

学び直しの日本語クイズ

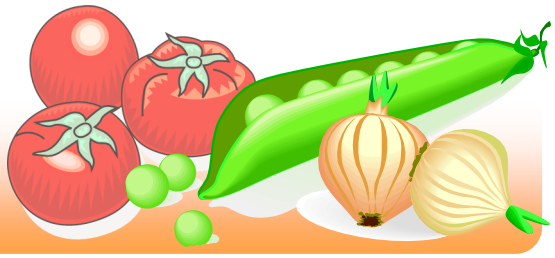
★難しい駅名（西日本編）★

次は実際にある駅名です。何と読むかわかりますか？

①夙川（兵庫県）　②土師（鳥取県）　③遙堪（島根県）
④廿日市（広島県）　⑤特牛（山口県）　⑥半家（高知県）
⑦厳木（佐賀県）　⑧飫肥（宮崎県）　⑨和邇（滋賀県）
⑩川内（鹿児島県）　⑪大歩危（徳島道）　⑫学文路（和歌山県）

【正解】①しゅくがわ　②はじ　③ようかん　④はつかいち　⑤こっとい　⑥はげ
⑦きゅうらぎ　⑧おび　⑨わに　⑩せんだい　⑪おおぼけ　⑫かむろ

元気もりもり 健康レシピ



7月の元気レシピ＜枝豆スティック＞

枝豆はまだ青いうちに収穫された大豆のことで、ビールのつまみの定番。大豆は「畑の肉」と呼ばれますが、枝豆も同様に、タンパク質が豊富なのが特徴です。肉や魚とくらべ脂肪分が少ない点も魅力でしょう。ポリフェノールの一種である「イソフラボン」がたっぷり含まれる点も見逃せません。イソフラボンは肌にハリやツヤを与え、しわやたるみを防止してくれます。ほかに、疲労や夏バテに効くビタミンB1やB2、免疫力を高めるビタミンC、高血圧を予防したりむくみを抑えたりするカリウムなども豊富です。

★レシピのポイント

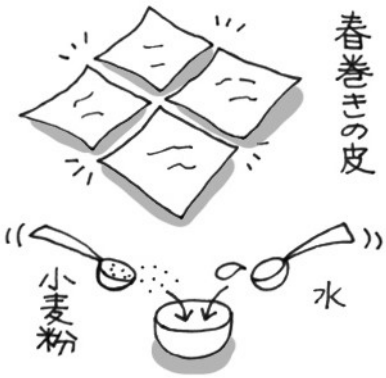
プロセスチーズの代わりにピザチーズ、カマンベールチーズなどでもおいしくできます。

材料（4人分）

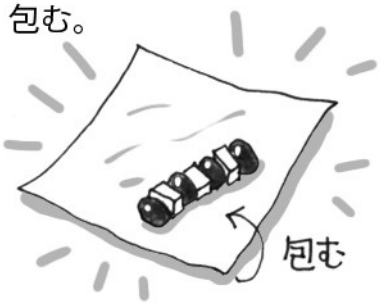
- 枝豆：48粒
- プロセスチーズ：40g
- 春巻きの皮：3枚
- 小麦粉：大さじ1
- 水：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう：小さじ1/2
- サラダ油：適量

1 枝豆はゆでてさやから出す。チーズは縦1cm幅5mmくらいに切る。

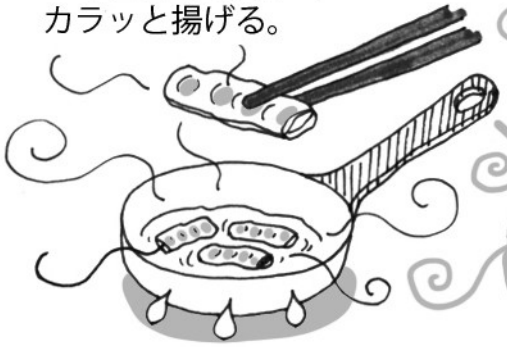
2 春巻きの皮を4等分に切り、小麦粉を水で溶く。



3 春巻きの皮に枝豆4粒とチーズ3切れを交互に並べ、水溶き小麦粉をつけてスティック状に包む。



4 小さめのフライパンに油を1cm深さくらい注ぎ、**3**の春巻きを入れてカラッと揚げる。



5 塩と粗びき黒こしょうを合わせたペッパーソルトをつけて食べる。

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

屋根のメンテナンス

かわら屋根は、５~６年ごとにずれや割れが無いかチェックし、その都度補修しましょう。２０~３０年で全面ふきかえを検討します。化粧スレート屋根は、色あせ、ずれ、割れ、鉄部のさびを、４~６年ごとにチェックし、同じく補修していきます。１５~３０年程度でふきかえを検討するのが一般的です。金属板屋根でしたら、色あせ、さび、浮きを２~３年ごとに点検し、３~５年ごとに塗り替えするのが望ましく、１０~１５年でふきかえを検討しましょう。また、塩ビ雨どいは、詰まり、はずれ、ひびを一年に一回は点検します。掃除をまめにしておくことも大切です。とりかえは７~８年で検討すると良いでしょう。風雨などに晒されながら家を守ってくれる大事な部分ですから、面倒がらずにきちんとメンテナンスしてあげてくださいね。

ご・あ・い・さ・つ

インフレにはゴールドが一番

インフレが秋にかけて加速しそうです。海外では５%から８%以上の物価上昇率となっております。日本に波及してくるのも時間の問題です。ただ、海外は、物価も上がっていますが、それに伴って賃金も上昇しております。しかし、日本ではこの３０年間、平均賃金がほとんどあがっていません。これは異常なことと言わざるを得ません。岸田総理大臣は、

「国民の給与を上げる、具体的アクションを起こす」と述べて、賃上げに強い決意を示しています。

よく言われる話しとして、日本の賃金は低いが、物価も安いので、暮らしにはあまり影響はない、という見方があります。しかし、日本の経済や社会がまるで鎖国のように閉じていて、必要なモノやサービスを全て国内で調達できているのなら、それでいいでしょう。実際は、日本は、エネルギーや食糧をはじめ、多くのものを海外に頼っています。海外から入ってくる値段はしだいに上がっていくのに、日本の賃金が上がらないままなら買えるものは次第に減っていき、生活は苦しくなります。現に今、ガソリン価格が高騰し、また大豆や小麦などの輸入価格の上昇で様々な食品が値上がりし、家計への影響が大きな問題になっています。賃金が上がらない限り、生活はますます厳しくならざるを得ないわけです。

企業は、万が一の事態に備えてすぐに使えるお金を手元に置いておきたいという心理が働き、投資に回さず、お金を貯めこんでいます。これが、生産性が上がらず、賃金が上昇しない原因の一つです。デフレのマインドが浸み込んでいる行動ですね。インフレの時代は、現金で持っていると価値が目減りします。積極的に投資することが求められます。それにはゴールドが最適です。

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