



千代田日記

～ちよだにつき 第146号～

主婦のナインシヨ話

電気代が怖い!? エアコンは何度くらいに設定していますか？

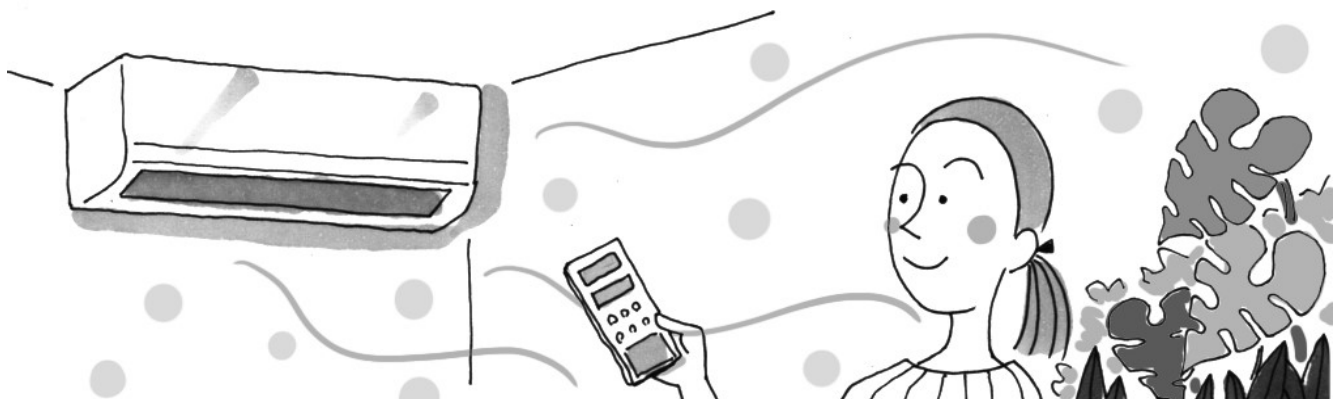
671人を対象に行った、「夏のエアコンの使い方」についてのアンケートがあります。まず、「冷房時の運転モードは？」という質問から。「自動」が一番多く68%で、「弱」13%、「しずか」10%、「中」7%、「強」2%、「その他」1%となりました。実際、メーカーも節電のためには自動運転をすすめています。よくないのが最初から「弱運転」にするのと。設定温度になるまでの時間が長くなり、その分、電気代がアップします。

次に、「エアコンと併用しているものは？」という質問です。扇風機が一番多く57%、エアコンのみ26%、サーキュレーター12%という結果になりました。ほかに、扇風機のみが3%、何も使用していない1%など、少数意見も。扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると冷房効率がアップします。結果、節電につながるのです。おすすめです。

では、「日中（9～18時）の設定温度は？」と尋ねると？ 多かったのが25℃で58%、28℃以上28%、21℃

24℃が7%と続きました。一方、「就寝時の設定温度は？」という質問だと、25℃と27℃が48%と減り、逆に、28℃以上が36%と増えています。「使っていない」と答えた人も日中が5%だったのに比べ、就寝時は13%にアップします。また設定温度は年代によって差があり、20～30代では日中は25℃と27℃が約7割を占め、40代以上になると約5割と減っています。

「外出時のエアコンのオンオフはどうしてしますか?」という質問も見てみましょう。「30分から1時間程度の外出時はつけっぱなし」と答えた人が約半数の52%、「外出時間に関係なく、必ず消す」が31%、「つけっぱなし」が14%で、意外とつけっぱなしが少ないことがわかりました。前述のとおり、エアコンは設定温度になるまでの間に大きな電力を要します。こまめなオンオフは電気代が余計にかかってしまうこともあるので要注意です。





暮らしの足し算

「唾液腺のマッサージ」

唾液は口の中、そして、全身を健やかに保つための力を握っています。唾液には抗菌成分が含まれていて、口の中をきれいにしてくれまします。つまり、唾液が減ると雑菌が繁殖し、口臭の原因になったり、免疫力が弱まったります。一方で、年齢を重ねるにつれて唾液の分泌が少なくなります。唾液には若返りホルモンが含まれていて、唾液の減少が口の老化につながると言われています。もちろん、唾液が少なくなることで歯周病が発生しやすくなる点も無視できません。

そこで、唾液腺のマッサージを毎日の日課にしませんか。3種類あります。まず、舌下腺から。両手の親指をそろえてあごの下にあて、あごの下から舌を突き上げるようなイメージで押します。次に、顎下腺をマッ

ジで押します。次に、顎下腺をマッサージするには、両手の親指を耳の下あたりにあて、少しずつ下ろしながら、順番に押していきます。そして最後に、耳下腺です。人差し指の指先を耳たぶの下にあてて、後ろから前に回すようにします。唾液がスムーズに出てくれば、正しくマッサージできている証拠です。

口呼吸に注意することも大切です。口呼吸は口の中を乾燥させます。とくにマスクを日常的につけるようになって、口呼吸をする人が増えているとか。口呼吸になっていないかときどき意識を向けてみましょう。



あと何年という歳だからこそ

妥協のない場所で過ごしたい

——井上荒野

作家の井上荒野（いのうえあれの）さんは、1961年生まれの61歳。2008年に『切羽へ』で直木賞を受賞している人気作家です。

井上さんは数年くらい前から、長野を拠点としています。住んでいるのは別荘として購入した家。都会暮らしだった自分に田舎暮らしができるのか最初は心配だったそうですが、はじめてみると、楽しいと感ずることが多いのだとか。長野では、東京にいたときよりもずっとストレスが少ないのだそう。

冒頭の「あと何年という歳だからこそ」と考えたのは、井上さんが60歳で、年の離れた夫が70歳のとき。東京の家を手離し、長野に本格的に移住すると決めた

とき、家をどうするか迷ったそうです。「年齢的にあと何年生きるのかわからないのに、家を新築するなんて」と最初は考えていましたが、だんだん考えは変わっていきます。「あと何年生きるかわからないからこそ、限られた時間を満足できる場所です」と。結局、土地探しからはじめて設計を依頼し、来年の完成に向けて、工事がスタートしました。



もう年だから諦めるのではなく、

あと何年生きるかわからないからこそ妥協せず、残された時間を大切にしていきたいものです。

人生を開く扉



今日は部屋の高いところを
掃除してみませんか
電灯のかき、額縁の上や裏
掛け時計、冷蔵庫や
タンスの上など
ふだん見えない
こういうところが
とにかく汚れているものです

次に、毎朝5〜7時に窓を開ける。その時間の空気は強い力を持っています。室内の悪い気を外に追い払い、外のよい気を室内にとり込むのです。その日1日の運気の流れがよくなるでしょう。とくに出会い運に関係し、よい縁がやって来ます。

最後に、呼吸を意識する時間を作る。呼吸を意識することで、体の中の気が整います。1日に1度は深呼吸をして、ネガティブな気や気持ちいを吐き出しましょう。



ほのぼのの開運術

<3つの開運行動を意識する>

よい気を呼び込める、風水に基づいた3つの行動があります。とり入れることで、気づかないうちに運がアップしているはず。まず、気づいたときに掃除をする。風水では清潔な場所によい気が集まり、逆に、汚い場所に悪い気が集まります。運氣アップのためには

★「生」がついた熟語★

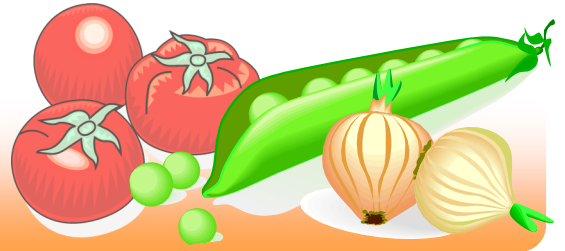
よく見かけるこれらの言葉、何と読むかわかりますか？

- | | | |
|------|------|-------|
| ① 生姜 | ② 生憎 | ③ 芝生 |
| ④ 弥生 | ⑤ 生薬 | ⑥ 生蕎麦 |

【正解】①しょうが ②あいにく ③しばふ
④やよい ⑤しょうやく・きぐすり ⑥きそば

【解説】⑥の生蕎麦は「なまそば」ではないので注意。「生」は混じりけがないという意味で、そば粉だけで打ったそばを指します。

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜オクラとナスのサブジ＞

緑黄色野菜であるオクラにはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれているので、積極的に摂りたい野菜です。まず、免疫力を高めて皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンが豊富。ビタミンB群の仲間である葉酸も多く含まれ、貧血予防に効果があります。高血圧を予防するカリウム、骨を強くするカルシウムが豊富な点も見逃せません。食物繊維が多い点も魅力で、オクラ 100g あたり 5g もの食物繊維を含みます。ネバネバの元であるペクチンは血糖値が急に上がるのを防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

★レシピのポイント

サブジは野菜をスパイシーに炒め煮にするインド料理。食欲がないときにもぜひ！

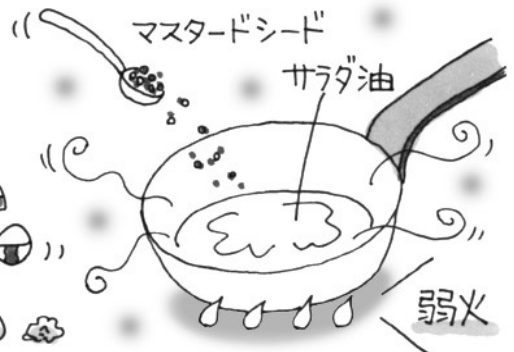
材料（3人分）

オクラ：8本
ナス：3本（約200g）
玉ネギ：1/4個分
ニンニク：1かけ
サラダ油：大さじ3
マスタードシード：小さじ1/4
クミンシード：小さじ1/2
塩：小さじ1/2
水：大さじ2
カレー粉：小さじ2

1 オクラはがくをむき、3等分の乱切りにする。ナスは縦縞模様に皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきる。玉ネギとニンニクはみじん切りにする。



2 フライパンにサラダ油を温め、弱火にしてマスタードシードを加える。



3 パチパチと弾けてきたらクミンシードを加え、香りが立ったら玉ネギとニンニクを加えて炒める。



4 ナスを加えて炒め、油が回ったらオクラも加えて軽く炒める。



5 塩と水を加えてフタをし、弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。最後に、カレー粉を加えて炒め合わせる。



ちょっと教えて! 家づくり



「玄関」の考え方



玄関は住まいの「顔」。家の第一印象は、玄関を開けて最初に見えた光景で決まることが多いと言われます。玄関を設計するときは、「ドアを開けてまず目に付く場所」であることを頭に置いておくといでしょう。その際、どこに何を置きたいかといったインテリアプランまで配慮しておけば、さらにステキな玄関になりそうです。

また、玄関ホールを広めに取ることができれば、玄関も立派な接客の場になります。例えばちょっとしたベンチを置くと、家にあがってもらったほどのことはいない来客のときに便利ですね。

ただし、オープンな造りにする場合は、玄関から家の中の様子が丸見えにならないような工夫が必要です。壁の角度や柱の位置などを考えながら、機能的かつデザイン性にも富んだ玄関になるといいですね。

ご・あ・い・さ・つ

所得流出

日本の所得が海外に流出しています。ロシアのウクライナ侵攻による資源高に円安が加わり、輸入価格が高騰しているためです。流出額は、2022年1～3月期の年額換算で1兆5000億円を超え、比較できる1980年以降で最大となりました。今後もさらに悪化する可能性が高いです。

所得の流出が増えているのは、輸出価格よりも輸入価格の伸びの方が大きいためです。日銀の発表によると、円ベースの輸入物価は前年同月比43.3%上昇しました。石油や金属などの素原材料価格の高騰に円安が加わりました。

一方、輸出物価は円ベースで16.7%にとどまりました。輸出価格を輸入価格で割って算出する交易条件は、過去最低の水準となりました。交易条件の悪化は、同じ量の原材料などを輸入するのに従来より多くのお金がかかるようになるため、その分、家計の所得などが、国外に流出することを意味します。資源高や円安を受け、企業が取引するモノの値段は上がっています。5月の企業物価指数は前年比9.1%上昇し、過去最高となりました。上昇率が5%を超えるのは11カ月連続で79年7月～81年2月以来となります。

消費者向けの商品も値上げが続きます。上場する食品企業105社を調べたところ、年内の値上げ品目の数は1万を超えます。原油高や円安によるコストの増加分を転嫁する動きも広がり始めてます。値上げはさらに本格化する見通しです。

日本国自身が稼げなくなっており、貧しくなっていることを示しています。しわ寄せは徐々に国民にきます。自分で備えるしかありませんね。ゴールドの保有で。

発行: 株式会社ゴールドリンク



【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