

いやしのひととき

# 千代田日記

～ちよだにっき 第159号～



## 主婦のナイスヨ話

20代以上の男女130の7人を対象に行つた、「食費」についてのアンケートがあつた。まず、「食費の節約を意識していますか?」といつ質問から。「少し意識している」が2位は54%、「意識していない」5%，その他2%となりました。さあやまな食品が値上がり始めた影響もあり、93%と大多数の人が食費の節約を意識しているのです。

次に、「自分はいつも節約できている」と思いましたか?」といつ質問です。「よくわからない」と答えた人がもっとも多く、35%でした。以降は、「いつも節約しない」34%、「節約できません」29%、その他の2%となつてあります。「節約できない」と自信を持つている人が全体の約3割と少なく、逆に、多くの人が節約を意識しているものの、結果が出ないと感じているようですね。

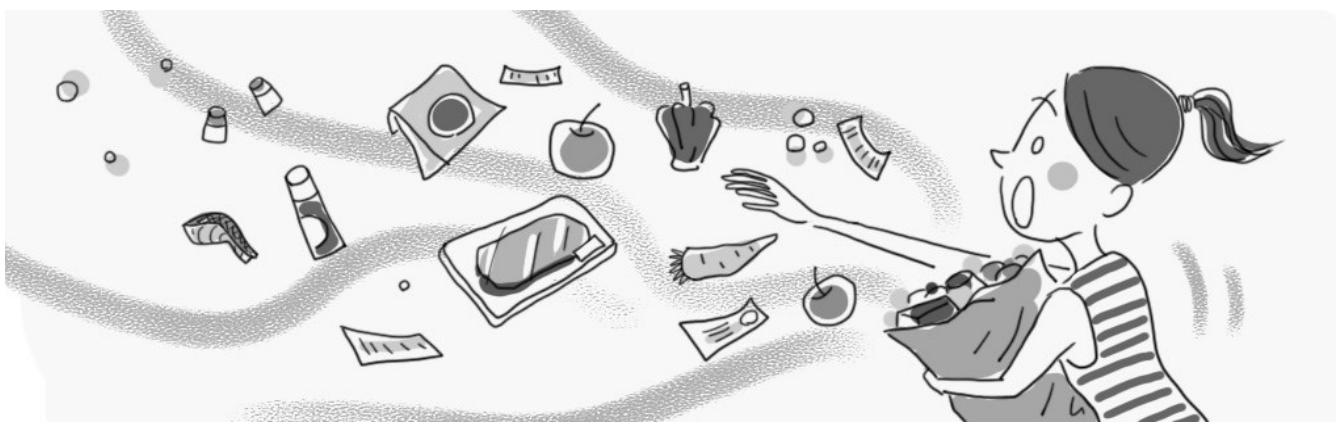
では、「食費を抑えるために実践している」とは、「食費を抑えるために実践している」といふことはない」という質問になると、1位が「特売品やセール品を優先して買

う」、2位が「食品を使いつりて、無駄を活用」、4位が「お値打ちな旬の野菜を積極的に使う」、5位が「食品をまとめて買いますね」などとなりました。食費を節約するために、いろいろ頑張っている様子が伝わってきます。

さて、コストパフォーマンスがよい肉といえば鶏△ネ肉で、良質なタンパク質を含む健康食材です。積極的に食事にとり入れてみませんか。ただし、どうしてもワンパターンになりがち。ちょっとしたコツを紹介します。

鶏△ネ肉は皮をとつたり上手を返し、皮の反対側、肉の薄いほうから包丁を斜めに入れてそれを囁かし。大きめの△を切りにすりのじドジョーシーになる上、かさ増し効果も期待できます。といふ最後の一切れは厚みが出やすくなるので、切り皿を入れて置くのがおすすめです。あとはフライやピカタ、ショウガ焼きなどお好みで調理を。

「食費の節約」、意識していますか?



# 「完全まばたき」

し

足

算



スマホが手放せなくなり、  
目が疲れることが多いなつ  
たと感じる人も多いでしょ  
う。近視をそのままにしてお  
くと、緑内障や白内障にかかる  
リスクが高まります。また、エライアイなどの目の不  
調、老眼の進行も心配です。

やじで有効なのが、「完全  
まばたき」。まばたきを意識  
的に行なうことで、涙液がスムーズに  
交換され、角膜が新鮮な涙で潤います。  
結果、視力を回復する、老眼  
を改善する、エライアイを予防する、  
眼痛がなくなるなど、目にとってもい  
いのです。むろに、目が原因の頭痛や  
睡眠障害などが改善されるといった  
効果も期待できます。

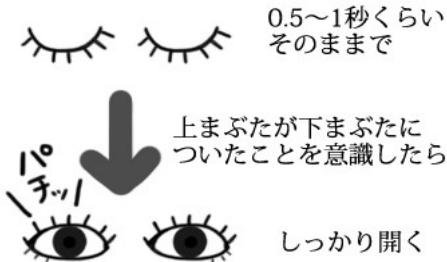
方法は簡単で、

いつものまばたき  
をゆっくり深く、

意識しながら行な  
うだけ。まばたきをつ  
ぶつたら〇・五秒か

## 完全まばたき

いつものまばたきを  
ゆっくり深く、意識しながら行なう



暮らしの

足

算

スマホが手放せなくなり、  
目が疲れることが多いなつ

たと感じる人も多いでしょ  
う。近視をそのままにしてお  
くと、緑内障や白内障にかかる  
リスクが高まります。また、エライアイなどの目の不  
調、老眼の進行も心配です。

らい秒くらいそのまま。上まぶた  
が下まぶたについたことを意識した  
ら、閉じた目をしっかりと開きます。こ  
のときのポイントは力がないこと。

目のまわりにしわができるくらい力  
んでしまうと逆効果です。あとは氣  
がついたときに完全まばたきを行  
い、習慣づけるといいでしよう。

さりに効果を上げたいときは、完  
全まばたきのほか、口もとの動きも  
同時にに行なおこなう。「あこうだお」  
の「こ」の口の形にした状態で、完全  
まばたきを行います。顔の筋肉を動  
かすことで涙の量をいつも増やす  
ことができます。

もうひとり自分がいて  
大丈夫と背中を押してくれる

—— 岩松了

な ご み ひ と や じ

70代になり、健康に気  
を使うようになつたとい  
う岩松さん。一度に3本  
ぐらいたバコを吸うほど  
のヘビースモーカーでし  
たが、医師のひと言が契機になり、  
やめました。「このまま吸ってい  
たら、死にますよ」と語られたのだと  
あります。実際、タバコをやめてみ  
るとい、体の調子がとてもよくなつて  
いる。



岩松了さんは1962年生まれ  
の71歳。劇作家をはじめ、演出家、  
俳優など、いくつもの顔を持つ人で  
す。30年以上舞台に闘つている  
岩松さんですが、子どものころは  
野球少年だったみたいですね。中学生に  
なると文部省の哲學に興味を  
持つはじめます。東京にあこがれ、  
大学から東京に。同じ

クラスに演劇部に入つて  
いる人がいて、たまたまま  
行つてみたのが演劇の世  
界に入ったきっかけで  
す。当時は、「演劇をする  
なんて、ちょっと都会的」  
というあこがれもあった  
のだそうですね。

岩松さんは「失敗したらいつもよ  
う」と、焦りがあつたといつ岩松で  
す。今は失敗しても大丈夫と思える  
ようになりました。ひとつひとつの自  
分がいて、「大丈夫、大丈夫」と背中  
を押してくれると、自分の感覚がある  
のだと。気持ちが樂になります。演劇  
がおもしろいと感じられるように  
なつたと、岩松さんは語ります。

# 人生を開く扉



お世辞とは  
見返りを求めず  
人の心を明るくし  
うれしくさせるなどを  
言うこと

相手のいいところを見つけて  
言葉にすることです  
お世辞の習慣を  
ぜひ身につけましょう

ハンドタオルなど拭く度、磨く習慣をつけたいもの。  
一方、休日は家中の金属部分を念入りに磨きます。シンクや鏡、金属の小物など、磨けば磨くほど金運が上昇します。

## ほのぼの開運術

### 〈金属をピカピカにして金運アップ〉

毎日のちょっとしたことで金運をアップできます。

ポイントは金属部分をピカピカにすることです。朝は

窓のサッシやカギを磨く習慣を。キッチンペーパーにアルコールをふきつけ、

さっと拭くだけでOKです。とくに窓は出会い運にも関係する部分。いい出会い

いが金運も連れてきます。一方、夜はドアノブを拭きましょう。運気は玄関から入ってきます。とくに玄関のドアノブを清潔にすることで、邪気払いにもなります。

そして、キッチンや洗面所など、水道の蛇口はその都



## ★間違いややすい慣用句★

次の慣用句の意味がわかりますか？ それぞれ3つの中から選びましょう。

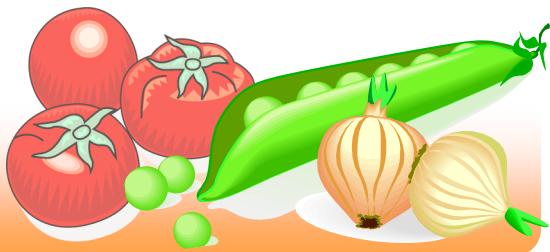
- |          |              |           |           |
|----------|--------------|-----------|-----------|
| ① 家を外にする | A 引っ越しする     | B 家を売却する  | C 外泊する    |
| ② 色を失う   | A 色が抜けて無色になる | B 意識がなくなる | C 顔が青ざめる  |
| ③ 黄色い声   | A 声が小さい      | B 声が高い    | C 声が太い    |
| ④ 紅涙を絞る  | A 血が出る       | B 悔し涙を流す  | C 女性が涙を流す |

【正解】①C ②C ③B ④C

【解説】④の「紅涙（こうるい）を絞る」は

女性が涙を流すことを指します。「紅涙」は「血の涙」「悲嘆の涙」などの意味もあります。

# 元気もりもり 健康レシピ



## 9月の元気レシピ<豆腐の和風カプレーゼ風サラダ>

トマトの代表的な成分と言えば、リコピン。リコピンはトマトを赤くする色素で、強い抗酸化作用があることで知られています。体内で活性酸素が発生するのを抑え、アンチエイジングにも効果が期待できます。トマトにはむくみや高血圧を解消するカリウムが豊富に含まれている点も見逃せません。体内の余分な塩分を排出してくれます。ほかに、美肌を作ったり、風邪を予防したりするビタミンCがたっぷり含まれています。

### ★レシピのポイント

リコピンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。サラダのほか、炒め物などにもぴったりです。

### 材料（4人分）

木綿豆腐：1丁  
トマト：1個  
青ジソ：4枚  
塩：適量  
粗びき黒こしょう：適量  
**A**  
めんつゆ（濃縮4倍）：大さじ2  
エキストラバージンオリーブ油  
：小さじ1  
練りわさび：2～3cm

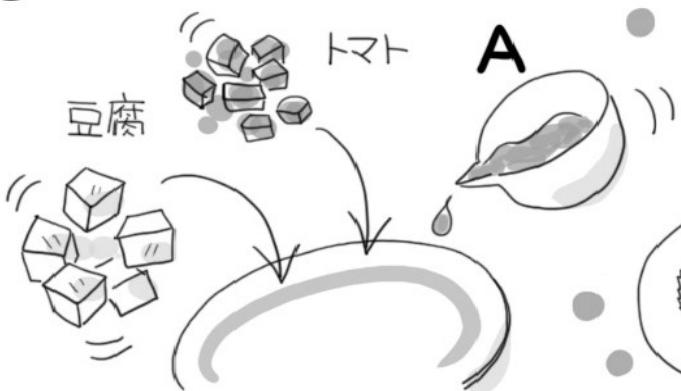
**1** 豆腐は  
キッチンペーパーに  
包んで水きりし、  
食べやすい大きさの  
角切りにする。



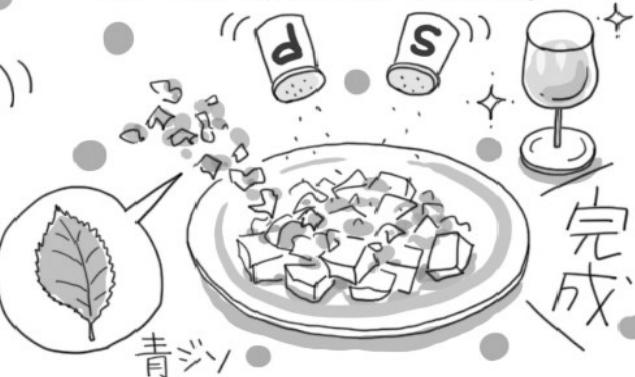
**2** トマトは豆腐と同じくらいの  
大きさに切る。**A**は混ぜて  
おく。



**3** 器に豆腐とトマトを盛って**A**をかける。



**4** 青ジソを手でちぎってちらし、  
塩、粗びき黒こしょうをふる。



# ちょっと教えて！家づくり

お風呂周りのポイントは、どのようなものでしょうか？



お風呂の前には必ずといっていいほど、脱衣所と洗面所があります。通常この二つが一緒になっている場合がほとんどですが、その場合、洗面所を使いたい時に他の人が入浴していたら使いづらいですね。また、洗面台に占領されてしまい、脱衣空間がなんとなく狭い…といふことも。ですから、できればこの二つは別室とした方がよいでしょう。ここに洗濯機を置く場合も多いので、それを考慮する必要があります。

浴室は、何よりも温氣対策が重要。水回りはまとめて北側に配置されることが多い、暗くてじめじめしがた。そのため、浴室には窓をつける方向で考えましょう。開放感を持たせることがポイントですから、できるだけ大きめの窓が良さそう。但し、防犯や安全性もきちんと検討を。

お風呂の前には必ずといっていいほど、脱衣所と洗面所があります。通常この二つが一緒になっている場合がほとんどですが、その場合、洗面所を使いたい時に他の人が入浴していたら使いづらいですね。また、洗面台に占領されてしまい、脱衣空間がなんとなく狭い…といふことも。ですから、できれば

大手貴金属会社「田中貴金属工業」が先月31日に発表した国内の金の小売価格は1グラム当たり1万101円まで値上がりし、最高値を更新しました。金の1グラム当たりの小売価格は8月29日、初めて1万円を超ましたが、引き続き金を買う動きが強まっています。

金の価格が上昇しているのは、中国経済の先行きへの懸念が強まっていることに加えて、アメリカなどの金融引き締めが長期化するとの見方から世界経済が減速するリスクが意識され、比較的安全だとされる金に資産を移す動きが広がっているのです。

また、このところ外國為替市場で円安が進んでいることでも金の小売価格を押し上げています。

このような状況に市場関係者は、「世界経済の先行きへの懸念から引き続き金が買われやすい状況だ。円安が進んでいくこともあり、金の価格は当面、上昇傾向が続くのではないか」と話しているようです。

まだまだ上昇が見込まれる金価格です。この機会に当社の価格固定型純金積立『ゴールド積立くん®』を始めてみてはいかがでしょうか。



**金価格一円超え 新時代到来！**

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