



# ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

## 主婦のナイショ話

免疫力を気にしている? 高めるために何を食べる?

20歳以上の女性1098人を対象に行った、「免疫力」についてのアンケートがあります。まず、「ふだんから免疫力を気にしていますか?」という質問から。「気にしている」がもっとも多く41・7%でした。そのあと、「やや気にしている」40・3%、「あまり気にしていない」13・4%、「気にしていない」4・6%という結果になりました。「気にしている」と「やや気にしている」を足すと、約8割の人が免疫力に対して関心を持っていることがわかります。次に、「免疫力が気になるタイミングは?」という質問です。複数回答で、「風邪やインフルエンザが流行しているとき」が65・8%、「季節の変わり目」62・4%、「疲れがたまっているとき」61・9%などが上位を占めています。

では、「免疫力を高めるために食べているものは?」という質問

も見てみましょう。複数回答で1位「ヨーグルト」80・2%で、2位「みそ」75・9%、3位「納豆」75・5%となっています。ヨーグルトについては「毎日食べる」と答えた人が50%以上という高い数字でした。免疫力アップのためにヨーグルトを食べている人に、「ヨーグルトを選ぶときに重視するのは?」という質問を試してみると? 複数回答で、「おいしさ・味」が74・4%、「価格」57・7%の次に「機能性」43・2%と答えています。実際、機能性ヨーグルトを食べたことがある人は75・6%もいました。

最後に、「免疫力アップのために、食生活以外で行っていることは?」という質問です。複数回答で多かったのが、「睡眠を充分にとる」67・7%、「手洗い・うがい」66・2%、「体を温める」63・4%が上位でした。ほか、ストレスをためないことも免疫力アップにつながりますね。

▶主婦のナイショ話 ~免疫力を気にしている?

▶健康レシピ~豆乳ババロア

▶暮らしの足し算 ~「いいこと日記」と「2行日記」

▶ちょっと教えて! 家づくり~最近のトイレについて

▶なごみひとさじ ~無理はしない感情は抑え込まない

# 「いい」と日記」と「2行日記」

## 算し足の暮らしの

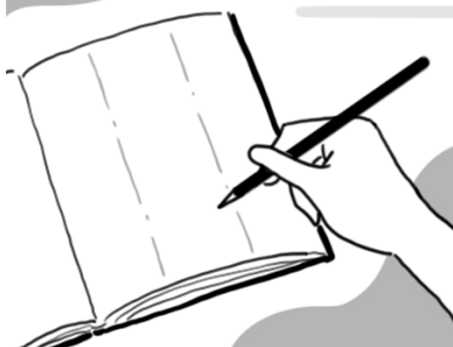
イラストレーターのねこねこさんは日記を書いている動画をInstagramで発信し、人気になっています。日記の書き方は年によって変えることがあるのだとか。たとえば、10年前くらいに書いていたのが「いいこと日記」。その日にあったいいことだけを小さな正方形のマス目に短い文章で書くというもの。当時、精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとうまいと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、うまく変換したりして書き続けました。すると、次第に気持ちが落ち着いてきて、日記の効果を実感したそうです。

そして、最近続いているのが、

「2行日記」。B6のノートを縦に3分割して、1日2行で完結させるスタイルの日記です。内容は何でもOKで、体調のことやちょっとした出来事、感じたことなど。ノートを使うのは、日記帳と違って書き忘れても気にならないから。また、2行だけなのは続けやすいから。それほど変化のない毎日でも、2行だけなら何かしら書くことがあります。それに、寝る前にささっと書くだけなので時間もかかりません。あとで見返すのも楽しいのだそうです。

### 一日2行



無理はしない、感情は抑え込まない

—上沼恵美子

タレントの上沼恵美子さんは1955年生まれの70歳。「海原千里・万里」という漫才コンビで人気者になり、結婚を機に一時は家庭に専念。活動を再開してからはテレビやラジオなどで積極的に活動しています。

若いころはいつも目標に向かってまっしぐらで、がんばり屋だったという上沼さん。70歳を迎え、もう十分やってきたから、無理をしない、がんばらないという境地になっているのだとか。

夫婦の関係についても変化がありました。上沼さんの夫は8歳年上で、若いときは息がでないくらい大好きだったとか。しかし、何十年も一緒に過ごすうちに好きとか嫌いとかの存在ではなくなっています。

夫が会社を退職したころ

から、上沼さんは夫婦の距離を考えるようになりました。子どもは巣立ち、夫婦2人だけで、夫がずっと家にいる日々。夫の声を聞くだけで体がチクチク痛むほど、ストレスがたまっていました。病院に行くと「夫源病」と診断。

離婚も考えましたが、夫のことが嫌いというわけではなく、人生の一部のようなもの。白黒つける必要もないと思い、離婚ではなく別居に。夫と別々に暮らすことにしたのです。別々に生活して夫は日曜日だけ家に帰ってきます。別居して8年になりますが、とてもいい距離感だそうです。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ＜豆乳ババロア＞

豆乳は良質なタンパク質を豊富に含むほか、全身に酸素を供給してくれる鉄がたっぷり入っています。また、ポリフェノール的一种である「大豆イソフラボン」は抗酸化作用があり、アンチエイジングにぴったり。コレステロールの上昇を抑えたり、骨粗しょう症を予防したりするのも役立ちます。ほかに、中性脂肪を下げるレシチンが含まれる点も見逃せません。豆乳は牛乳にくらべてエネルギー量が低く、低脂質で低糖質。ダイエットの味方ともいえます。

### ★レシピのポイント

みたらし風のたれが冷たいババロアによく合います！

### 材料（6人分）

豆乳 1カップ  
生クリーム 1カップ  
ゆで小豆（市販） 100g  
砂糖 大さじ5  
粉ゼラチン 5g  
水 大さじ2  
**A** しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 150ml

①耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、湿らせる。ラップなしで電子レンジ（600W）に30～40秒かけて溶かす。



②ほかの耐熱容器に豆乳を入れ、ラップなしで電子レンジ（600W）に1分半かけ、①と砂糖大さじ4を加えて混ぜ溶かす。ボウルの底を氷水につけて冷やし、とろみがつくまで混ぜる。



③ボウルに生クリームと砂糖大さじ1を合わせて泡立て、とろりとしたら、②に加えて混ぜる。



④ゆで小豆を等分にカップに入れて③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



⑤鍋に**A**を入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火からおろして冷ます。



⑥④に⑤のたれをかける。



# ちょっと教えて！家づくり



最近のトイレは昔にくらべて、どこが進化しているのでしょうか？



便器のフチから滝のよ  
うに流していた水を真  
横に流すことで、渦を  
巻きながら長くまわる。  
そのため、少ない水で  
洗浄できる。(TOTO

ほかに、洗剤で自動洗浄する便器、除菌水(水道水に含まれるミネラル分を電気分解して作られる次亜塩素酸を含んだ水)で便器の表面やウォシュレットのノズルを自動洗浄する便器など、さまざまな進化が見られます。

●タンクレストイレ↓タンクがない分室内に余裕が生まれ、掃除がしやすくなっています。  
●便器のフチがない↓便器のフチには頑固な汚れが付着しがちです。フチがないため汚れがたまりにくく、掃除しやすいのがメリットです。

昔のトイレと、現在のトイレの大きな違いは、おもに次の点です。  
●便器の節水化↓1959年に発売されたタイプは、一回の洗浄水量が約20リットルでした。その後、環境への配慮が高まり、1976年に登場した節水便器で13リットル。そして現在では3・8リットルと、さらに節水が進んでいます。

## 編集後記

盛夏の候、厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
編集担当の宇都宮です。

遅ればせながら、我が家でタコスパーティーを始めました。アメリカなどでは「タコチューズデイ」という言葉があり、毎週火曜日に家族や友人とタコスを楽しむ習慣として親しまれているそうです。わが家でも、食卓に並べるだけで少し特別感が出るのが楽しく、すっかり気に入っています。

サルサソースやワカモレ、タコミートを手作りし、ハラペーニョやパクチーをのせて食べると大変おいしく、「なぜ今まで家でやらなかったのだろう」と思うほど。

中でもパクチーは特にお気に入りです。もともとはカメムシのような香りが苦手で敬遠していたのですが、少しずつ挑戦するうちに、今では入っていないと物足りなく感じるほどになりました。

タコスは何を挟んでもよいそうなので、今後もいろいろな具材に挑戦していきたいです。

今は市販のフラワートルティーや楽しんでいますが、いつかはトウモロコシ粉でコーントルティーやを手作りし、より本格的なタコスにも挑戦したいと思っています。

……とはいえ、そもそも本場の味を食べたことはないのですが。

いつもご愛読いただき心より感謝申し上げます。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わる事なら何でもご相談ください！

**高松産業株式会社ホームライフ事業部 ほったか編集部**

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294



ハヤク ツクヨ  
**0120-889-294**

ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。