

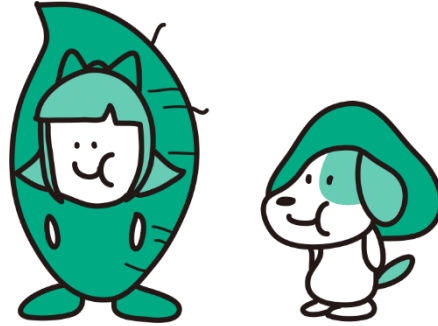
2023

9

家づくりワンダブル!

今月の豆知識

イチヨウの葉が黄色く色づくと銀杏が落ちてさまざまな臭いを発します。あの強烈な臭いは、人間の汗臭さの元である「酪酸」と「エナント酸」が含まれている表皮が腐って発生するそうです。



夏の汚れを落としてスッキリ

こんにちは家づくりナイスホームズの菅原です！ 空一面のイワシ雲が秋の到来を告げているようですね。夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。

さて住まいを見回すと、夏の汗染みなどで床がダメージを負っているのではないのでしょうか。秋の気持ちの良いお天気を利用して、床のお手入れをしましょう。

フローリングのお手入れは表面仕上げに注意して

住まいの床は大きく分けてフローリング、畳、カーペットの3種類がありますが、中でもフローリングは、表面の仕上げに合わせてお手入れを行うのがおすすめです。

合板フローリングでウレタン塗装が施された床は、住宅用の洗剤で雑巾掛けをすれば、きれいになります。

しかし無垢フローリングの場合は、水分はシミの原因になるため大敵ですので、普段は乾いたモップで表面のホコリを取る程度の掃除で十分です。どうしても汚れが気になるときは、固く絞った雑巾で拭き、ワックスをかけます。米ぬかを炒って絹などの柔らかい布で包んだものを使うといいでしょう。

フローリングに傷がついた場合の補修剤にもいろいろなものがあります。

合板フローリングには傷が付きにくいというメリットがありますが、万が一傷が付いた場合には、市販のフローリング用の補修クレヨン、色づけペンなどで消すことができます。

無垢フローリングの傷やへこみは、水を垂らして、あて布の上からアイロンで抑え、傷になった部分が徐々にふくらんで元のようになります。

畳のお手入れは湿度に注意

次に畳のお手入れについて見てみましょう。畳は季節ごとにお手入れ方法が異なりますが、秋には以下のようなお手入れがおすすめです。

畳の表面には、ホコリがたまりやすいため、掃除機でしっかりと吸い取ることが大切です。掃除機をかける前に、柄付きのブラシで表面を優しく叩いて、ホコリを立ち上げさせましょう。

また、乾燥しがちな秋には畳の表面もカサカサになってしまうことがあります。水拭きをして湿度を保つことが重要なのですが、畳表の表面に直接水をかけてしまうと、畳の芯にも水がしみこんでしまうことがあるので、濡れた雑

巾を絞って、表面を軽く拭く程度にとどめましょう。

加湿器がない場合はお風呂を使った後にバスタブの蓋を開けて湿度を保ったり、濡れタオルを干しておいたりするのも効果的です。

カーペットのシミ取り

最後にカーペットですが、これは掃除機をかけることで、ホコリやゴミを簡単に取り除けます。シミができたなら、シミに応じた専用のクリーナーを使い、指示に従って落としましょう。早めに対処するのがポイントです。

クリーナーの化学成分が心配な方は重曹を使うのがおすすめ。汚れが目立つ部分や全体に重曹を振りかけ、優しくカーペットをこすります。約15分から30分ほど放置している間に重曹が汚れを吸収し、臭いも取り除いてくれます。あとは再び掃除機で吸い取り、もう一度カーペットをよくブラッシングして、元の状態に戻します。

秋は特にホコリが多い季節ですので、掃除をすることで室内の空気がきれいになり、気分もスッキリします。ぜひ定期的に掃除をするように心がけましょう。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

運動嫌いでも大丈夫な「ゆるっとフィットネス」

ダイエットや運動はハードルが高いけれど

食と運動のバランスをいかにとるかということは現代人の悩みですね。誰しもおいしいものを食べたいけれど、太りたくもないのが本音。今の体型をキープしたいけど、きつい運動はしたくない人が多いと思います。そんな人々の悩みを解決してくれるのが、最近はやりの「ゆるっとフィットネス」です。

ネットカフェでフィットネス？

インターネットカフェ最大手のひとつである“快活 CLUB”は、バリ島の高級ホテルをイメージした癒しの空間を特徴とし、幅広い年代の利用者がいますが、最近、その店舗内にトレーニングマシンが設置されたジムエリアが導入されたそうです。

トレーナーと密にコミュニケーションを取ってメニューを組み立てるような上級者向けのジムではなく、ジム通いにハードルを感じたり、過去に挫折した経験があったりする初心者向けのジムという位置づけです。

「ゆるっと始めて、ゆるっと続ける」という新発想

快活 CLUB では、初心者にはフィットネスが身近なものと感じてもらうために、“自分のペースで運動し、その後はのんびり漫画を読み、ソフトクリームを食べて帰る”という使い方を推奨しています。本格ジム Fit24 によれば、筋トレ上級者はトレーニング後にソフトクリームを食べて帰る人が多いというデータがあるのだそうです。

ジムでハードに筋トレに励むことに

は大きな決意が要るものですが、ゆるっと始めることができればコツコツ長く続けられるでしょう。これは快活 CLUB 側にとっても大きな経営メリットになります。

入会金や手数料がなく、休会や退会等の面倒な手続きも不要で、隙間時間を見つけて単発で利用することもできるし、月額サブスクで利用することもできるので、初心者には嬉しいでしょう。ジム通いを続けられるか不安に思っている人々でも始めやすいのです。

気軽に試すことができ、運動習慣を身につけて継続できる、現代人にうってつけのサービスですね。

季節のワンポイントガーデニング

春まで楽しめる「直まき」は秋のおすすめ

直まきにチャレンジしてみませんか

残暑は続いています、太陽の光にも真夏のようなギラつきがなくなる季節になりました。熱中症を心配せずに庭仕事ができるようになり、これからどんなガーデンを作ろうかと楽しみにしている人も多いでしょう。

そんな秋に試してほしいのが「直まき」です。花壇やプランターに直接種をまいて発芽させる直まきは、移植を嫌う植物に適しており、花壇を花でいっぱいにしたいガーデナーにも人気の方法です。

色のバリエーションが多いヤグルマギク

中でも、秋からの直まきに適しているのが「ヤグルマギク」。9月から10月が種まきの時期で、ブルーやピンク、白などの花を咲かせます。複色

系やシックな色合いのものもあり、自分好みのカラーを選べます。花が咲いたら切り花にしたり、ドライフラワーにしたりしても楽しめるのが魅力です。

このヤグルマギクは乾燥ぎみの土壌を好みますので、地植えする場合は根付いてからの水やりは必要ありません。鉢植えの場合でも、土の表面が乾いてきたらたっぷり水やりをする程度で十分。手軽に育てられるのでおすすめです。

庭がブルーのじゅうたんに！ネモフィラ

ガーデン一面をブルーのじゅうたんにしてみたいという人には「ネモフィラ」がおすすめ。這うように成長するネモフィラは、プランターやハンギングなど、さまざまな条件で栽培でき、場所を選ばずに育てられることが人気の理由になっています。

乾燥や寒さにも強いので、直まき初心者にはぴったりです。水はけがよく、乾燥気味で肥料の少ない土壌に植えるのがおすすめなので、日当たりの良い場所に植えると花が付きやすくなりますよ。

一度植えると植えっぱなしで管理でき、手がかからないのが直まきの良いところ。秋まきの種は多いので、直まきで華やかなガーデンを作ってみてはいかがでしょうか。





人生を豊かにすることは

「執着を捨てている人ほど、幸せになっている」

——アンミカ(モデル)

過去をバネにした強い女性像

バラエティ番組でもひととき強い存在感を放つアンミカさん。彼女の言葉に、何かすべてを好転させてくれるようなパワーを感じる人も多いでしょう。さまざまな引き出しを持つ、器の広い女性でもあります。

彼女は韓国生まれの 51 歳。モデルでありながら、さまざまなプロデューサーとして活躍する多才な女性です。幼少期は人前で話すようなタイプの人間ではなかったそう。貧しかったため学生時代はアルバイトで家計を支え、トップモデルを目指してパリに単身移住。その後、両親の死も経験する中で、誰からも愛される「アンミカ」という人ができていったのでしょうか。

不要なものを捨てて 自ら選ぶ人になろう

彼女の言葉は的確で、温かみがあり、人を安心させたり、元気にしたりします。クスツと笑える要素もありつつ、思わずうなずかされる説得力も兼ね備えている言葉を口にするには、誰にでもできることではありません。

今回紹介する言葉で彼女が教えてくれているのは、普段の生活でつい忘れてしまいがちな、ひとつの真理です。

思い切って不要なものを整理すれば、あれもこれもと持ち続け、苦しくなることから解放されます。自分がチャレンジした結果に向き合い、流れに

身を任せる覚悟を持つこと。どう思われるか心配してばかりの状態から、自分の軸で考えることを続ければ、執着は自然と薄れ、いつのまにか自分が思う幸せな状態になることができるのです。

この言葉を実践し続けることは簡単ではありませんが、少しずつでも自分の今の状態に目を向けることから始めてみましょう。

たった一度の人生、人や物に囚われて動けなくなるのではなく、必要なものを自ら選んで夢中になれる日々をしたいですね。

暮らしの知恵袋

ペットボトルのキャップを捨てずに有効活用する

9月には暑さも落ち着き、のんびり釣りに出かける人も多いようです。天気も安定するので狙える魚も増えるそうです。今回は、釣った魚の調理にも役立つ、ペットボトルのキャップの有効活用法を紹介しましょう。

魚のうろこ取りや

野菜の皮むきなどに使える

魚のうろこ取りの方法から説明しましょう。キャップのふさがっている部分を上にし、ぴったりと魚に当て、しっぽの方から頭に向かって優しくこすると、うろこがするすると落とせます。取れたうろこはキャップの中に溜まるので、飛び散ることもないのがグッドです。

同じ要領でじゃがいもやニンジンなどの皮むきもできます。包丁で皮をむくより薄くできるので大変便利です。

さらに、ピーマンのヘタ部分にキャッ

プを埋め込んで、クルツと回すだけでピーマンのヘタ取りに活用できます。

ピーラーや包丁を使わずに安全にできるので、お子さんに手伝ってもらうときにはおすすめです。家族みんなでお料理を楽しめますよ。

計量カップ代わりにする

また、ペットボトルのキャップは計量スプーンの代わりにもなります。実はキャップ 1 杯は、大さじ 1 と大体同じなのです。たとえばキャップで計量スプーンを持参するのを忘れたときなど、これを知っていると便利です。キャップによって容量が少し異なることもありますが、目安として使うには十分です。

お菓子の保存に使える

ポテトチップスなどの袋菓子の食べ残しを密閉保管するときにも、ペット

ボトルがあると便利です。キャップから 4~5CM のところでボトルをカットし、袋菓子の開いた口の部分をボトル本体に詰め込んで、袋を巻き込むようにしてキャップを閉めれば、しっかり密閉できます。お菓子以外にも、乾物や小麦粉、調味料の袋を密閉するのに重宝しますよ。

普段はゴミでしかないペットボトルキャップが、実は便利に使えるアイテムになることをぜひ覚えておいてください。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

キッチン天板とレンジフード の賢い選び方

キッチン天板とレンジフード選びは「素材」から入りがちですが、機能性についても考慮して選ぶのがおすすめです

キッチンのデザインとレイアウトを考える

キッチンは、料理を作るだけでなく、家族と交流する場所にもなる、とても重要な場所ですから、生活を快適にするために、デザインやレイアウトを吟味したいものです。

キッチンのデザインやレイアウトは家のスタイルや住む人の個性が反映されます。また調理スペースや収納スペースの機能性、そして清潔さも重視される場所です。

今回ご紹介するのは、知っておいて損はない、キッチン天板とレンジフードの賢い選び方です。この2つはキッチンにおいて最も重要なアイテムの一つです。ベストな選択ができるよう、ぜひ家づくりの参考にしてください。

素材だけでなく 掃除のしやすさも考慮しよう

キッチン天板は、キッチン全体のデザインや雰囲気を決める要素ですが、日ごろの調理のための機能面も重要です。

キッチン天板は、コンロが近く火や熱にさらされたり、冷水や熱湯がかかったり、油やささまざまな調味料もかかったり、包丁など鋭利な調理器具が当たったり、食器や調理器具が高い位置から落ちてくることがあったり、ということが日常茶飯事の、家の中でも最も過酷な環境にさらされています。

つまり、耐熱性・耐水性・耐汚性・耐傷性・耐衝撃性といった機能と同時

に、美しくキレイに収納できること、片付けやお手入れも手軽にできること、そして楽しく調理できる機能性が求められているのです。

よく採用されるのは、デザイン性の高い人工大理石や、耐久性や耐熱性の高いステンレス製の天板ですが、素材だけでなく、汚れが落ちやすいかどうか、傷がつきにくいかどうかといった点も考慮してください。

人工大理石は油汚れが付着しやすいので、中性洗剤を使い、ステンレスはサビに注意する必要があります。

キッチン天板が「一体型か分離型か」ということも掃除のしやすさに影響します。

一般的なのは分離型の方で、天板に穴が開いていてシンクをはめ込んだタイプです。しかしこれは継ぎ目に汚れや水気がたまりやすく、掃除しづらいため、メンテナンスが不十分のまま放置しがちになってしまいます。

シンク一体型は天板とシンクの継ぎ目がなく、水気がたまりにくいというメリットがあります。このため掃除も簡単で汚れを見落とすことはありません。

光熱費のロスを防ぐ レンジフードの選び方

次にレンジフードです。キッチンの換気を担当する機器ですが、光熱費を節約するためには適切なものを選ぶ必要があります。

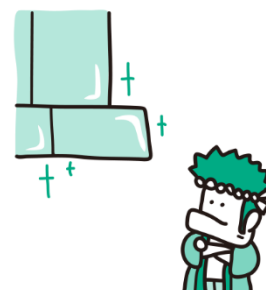
同時給排気型レンジフードは、排気ダクトと給気ダクトの接続口をもっており、排気と給気を同時に行えます。室内の空気を吐き出すだけでなく、給気も行えるわけです。

レンジフード自体に同時給排気機能がついているものと専用のユニットを取り付けるものがあります。

同時給排気型レンジフードは、レンジフード周辺だけを排気できるため、光熱費のロスを防ぎます。

また、気密性の高い住宅では、排気に給気が追いつかず、屋内の気圧が低くなることがあります。同時給排気型レンジフードを使用すると、負圧状態を緩和できます。

このように、素材や形だけでなく、使用方法や機能性についても考慮することに、家をより快適にするヒントが隠されています。



エアコンのカビ掃除

エアコンは、暑い夏や寒い冬には欠かせない家電製品ですが、長期間使っているとカビやホコリが溜まります。特に日本の多湿な環境下では、エアコン内部に水分が残ってしまいがちで、この水分が原因でカビが発生し、エアコンが故障したり、悪臭が発生する原因になります。

夏の終わりには、次のような手順で、エアコンをカビから守りましょう。

プロの業者は水を使って掃除をしますが、素人が真似をすると、エアコンの電気系統などは水に弱いので故障の原因になることがあります。また必ずコンセントを抜いておいてください。

エアコンは、昔ほどではないとはいえ、やはり高価なものです。定期的な

メンテナンスを心がけて長く使いましょう。



秋のエアコン掃除の手順

①まず、エアコンを送風モードにして1～2 時間稼働させます。エアコン内に水分が残っているとカビが発生する原因になるので、送風モードで風を送り、内部を完全に乾燥させて水分を取り除きましょう。

②次にフィルターを取り外し、掃除機で表面のホコリを吸い取ってから水洗いします。

③カビをかき出すための道具は、割り箸にキッチンペーパーを巻いたものを自作し、これを吹き出し口に入れてカビをかき出します。

④最後に暖房の機能が正常に動作するか確認してください。

ペット110番

秋のワンちゃんはお腹を壊しやすくなる

9月は朝晩はさわやかさを感じるもののまだまだ暑い日が続く、昼と夜の気温差が大きいので、人間も体調を崩しやすい季節です。こうした体調不良はワンちゃんにも見られることがあります。

ワンちゃんが 体調不良になる理由

季節の変わり目にワンちゃんに起こりやすい体調変化は、お腹を壊しやすくなることです。それまでの暑さで体力を消耗しているため、朝晩の寒暖差によって腸管の免疫が弱まり、消化器官の働きが悪くなるためです。

腸は免疫機能の 7 割を左右するものですから、体調の変化が非常にしやすい部位です。排便の状態を日頃から注意してチェックするようにしてください。

決まった時間にごはんを食べな

ったり、食欲が進まない様子のときは、排便のリズムをつかみにくく、下痢をしてしまうことがあります。

軽度の下痢なら2、3日で回復に向かいますので、様子を見てあげてください。家の中でトイレができるワンちゃんなら、お腹が落ち着くまでお散歩を控え、できるだけゆっくりさせてあげましょう。ご飯を食べて元気そうにしていれば、回復に向かっているしです。

高齢のワンちゃんは 早めに動物病院へ

食欲が回復しなかったりぐったりしていたら、すぐに動物病院を受診してください。何も食べない日が1日以上続いたら、なるべく早く病院に連れて行ってあげましょう。

特に高齢のワンちゃんは体調が戻るまでに時間を要することが多く、重

症化しやすいため、早めの受診を心がけましょう。

動物病院では、整腸作用のあるサプリメントや乳酸菌のサプリメントを処方してくれることが多いようです。

涼しくなってお散歩も楽になる季節です。ワンちゃんの体調には十分に気を付けて、さわやかな秋のお散歩を楽しんでください。



ほっとする味

ネギと里芋のグラタン

POINT

里芋の素材を活かして
とろみを出します。

材料（4人分）

鶏もも肉…250g
長ネギ…1本
里芋…400g
オリーブオイル…大さじ1
豆乳…500ml
めんつゆ（4倍濃縮）…大さじ2
とろけるチーズ…適宜



鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
長ネギはななめ薄切りにする。
里芋は皮をむき、5mm幅の輪切りにする。



フライパンにオリーブオイルを熱し、
長ネギを弱火でじっくり炒める。
鶏もも肉を加え、炒め合わせる。



鶏もも肉の色が変わったら、
里芋と豆乳、めんつゆを加え、
里芋が柔らかくなるまで煮る。



耐熱容器に③を盛り、とろけるチーズをかけ、
グリルで焼き色を付ける。



ご存じですか、お台所のひと工夫

水溶き片栗粉でとろみを上手に作る方法

お料理に絡んだあんかけやスープは、見た目が艶やかで、おいしく、冷めにくいので、これからの季節にピッタリです。でも、ダマができてしまったり、うまくとろみが付かなかったりして加減が難しいですね。今回はお料理にあわせて上手にとろみをつけるコツをご紹介します。

片栗粉と水の比率は1:2

市販の片栗粉はじゃがいも(馬鈴薯)のデンプンから作られています。水を加えて加熱することで、膨らんで柔らかくなり、粘り気が出るのが特徴です。

とろみを付けるときは片栗粉と水を1:2の割合で混ぜます。よく溶けるよう、下ごしらえのときに準備しておきましょう。ただしすぐに沈んでしまうので、使う直前に再度よく混ぜてくださいね。

お料理の火を止めたら、水溶き片栗粉をゆっくりまわし入れて素早くかき混ぜます。

とろみを調整したいときも比率は変えない

とろみがダマになってしまうのは、沸騰した料理に一気に水溶き片栗粉を入れていたり、かき混ぜるのが遅かったりするのが原因です。少しずつ加えて、おたまやヘラで全体を大きくかき混ぜるのがポイント。

とろみに強弱をつけたいときは1:2の割合を変えるのではなく、水溶き片栗粉そのものの量を調整しましょう。

冷めて

薄くならないようにする方法

作ったときには適度なとろみだったのに、時間が経つとさらさらになってしまった経験はありませんか？



これは食材から出た水分で粘性が緩くなる現象です。できれば、料理が完成したらすぐに食べてしまうのが一番なのですが、そういうわけにもいかない場合は、水分の出やすい豆腐や玉ねぎ、白菜などは十分加熱し、水分を出し切ってからとろみ付けするようにすれば防げます。

片栗粉のでんぷんは65℃以上で固まり始めるので、煮立った状態で1分以上加熱すると、とろみを安定させることができますよ。

以上のポイントを押さえて、上手に活用してみてくださいね。

めざせ！お買い物の達人

食費の見直しはエンゲル係数を知ることから

中学校で習った「エンゲル係数」という言葉を覚えていますか？ エンゲル係数は「食費÷消費支出×100」で表し、家計の消費支出のうち食費が占める割合、つまり生活費の中でどれだけ食費にお金を使ったかということを意味します。日本のエンゲル係数は平均25%前後だそうです。

エンゲル係数が高いと貧乏？

食費は、レジャー費や被服費などのように大幅に抑えることが難しいものです。また収入が少なければ食費の割合が高くなってしまいます。つまり、所得が低く、家計にゆとりがなければ、エンゲル係数が高くなり、所得が増えて経済的な余裕ができれば、エンゲル係数は低くなります。

うちはエンゲル係数が高いから貧乏なのか、と凹んでしまう人もいます。

もしれませんが、世帯人数や家族構成によって世帯収入は変わりますし、食事の内容によってもエンゲル係数は変わりますので、一概にエンゲル係数が高いと貧乏とは限りません。

50代半ばまでは、年齢が上がるごとにエンゲル係数は上昇し、その後低下します。そして収入が減る60代半ばから再び高くなる傾向にあります。また世帯人数が6人以上になると高くなるようです。

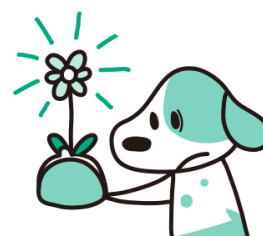
また、食品の物価が上昇すれば当然エンゲル係数も高くなります。収入が増えていないのに物価が上がると、家計は苦しくなりますよね。

さらに、外食ばかりしていたり、スーパーのお惣菜で済ますことが多いとエンゲル係数は上がります。

エンゲル係数を下げる方法

食材を購入するときはやりくりを考えてフードロスのないようにすること、調味料や他の食材にこだわりすぎないこと、自炊を中心とした食事にするなど、食費を抑える工夫をしてみましょう。

エンゲル係数を知ると、食費と生活費の割合がわかり、毎月の家計バランスを把握できるようになります。食費を見直す目安として役立ててみてくださいね。



飽きっぽいやけど集中力は身につくの？

<相談>

熱中しているかと思いきや、すぐに飽きて他の遊びを始めます。中途半端であれこれやっていて、集中力は身につくのでしょうか？
(えみらら・36歳)

大人でも集中は疲れる

お子さんが集中しているときどんな表情をしていますか？ 真剣な眼差しで、楽しいというよりむしろ怒っているんじゃないかと思うほど、夢中になっていますよね。このとき、子どもの頭の中ではいろいろな考えがフル稼働しています。大人でも頭を使うと疲れてしまうもの。子どもなら、なおさらです。集中力が続かないのも無理はないのです。

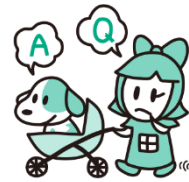
集中が続かない原因

集中力の持続時間は幼児で10分程度といわれています。5分以上続かないときは、生活や周囲の環境を見直してみましょう。テレビがついている、玩具が出しっぱなしで部屋が散らかっている、興味のないことをやらせている、睡眠が不足している、といった項目に当てはまっていますか。

注意散漫にならないように整理整頓を心がけ、テレビやゲームは時間を決め、不規則な生活を改めるなど、集中の切り替えがスムーズにできるように環境を整えてあげてください。

集中時の声かけはNG

子どもが熱中し始めたら声かけは厳禁です。「頑張ってるね」「その調



子！」といった応援も、子どもにとっては集中力を妨げる要因でしかありません。先走ってアドバイスするのもNG。親が安心するだけで、子どもの役には立たないのです。大人から見ても間違っている、失敗は成長するための通過点だと思って、熱中して取り組んでいる間は静かに見守りましょう。

飽きやすくても、数分間熱中していることがあるなら、集中力はちゃんと身に付いています。あとは環境を整え、時間の許す限りとことんやらせてあげましょう。

新米パパのための育児アドバイス

敬老の日に感謝の気持ちを伝えよう

9月の第3月曜日は敬老の日。この日に決まった由来は諸説ありますが、「長きにわたり社会貢献してきた高齢者を敬い、健康と長寿をお祝いする」という意味があるのはたしかです。可愛い孫からお祝いされたら、おじいちゃん、おばあちゃんは目を輝かせて喜んでくれるはず。パパが率先して、お子さんと一緒に計画してみてもいかがですか？

何歳から「高齢者」なのか？

敬老の日を祝う年齢に決まりはありません。自分が結婚したことを機に、孫が生まれたら、節目を迎えたらなど家庭によってさまざまです。

たとえば食事会をひらくのはどうでしょう。手料理でおもてなししたり、外食で特別な料理を予約してみたり。好みに合わせて一緒に選ぶと、より満足度は高まるかもしれません。

プレゼントはどうする？

お祝いのプレゼントは、幼い孫からであれば絵やお手紙が多いようですね。まだ文字を書けない年齢なら、折り紙やちぎり絵がおすすめ。手形・足形アートもおすすめです。成長を身近に感じてもらうことができ、家族の思い出として残り続けますよ。

必ず贈り物をしなければいけないわけではありません。日ごろの感謝の気持ちを伝えることが大切です。息子や孫の顔を見せに行き、会話を楽

しみましょう。遠方で会えない場合は、電話やビデオ通話を利用してみてください。

話をするのが一番の贈り物

おじいちゃん、おばあちゃんの子どもの時代の話や、子育てで苦労した話などを聞かせてもらおうと、パパも知らないエピソードが飛び出すかもしれませんよ。

普段は恥ずかしくてなかなか感謝の気持ちを伝えられないパパも、子どもと一緒にスムーズに言えるはず。みんなが笑顔になれる素敵な一日にしてくださいね。

統一感のある洗面台の収納テクニック

洗面所の水回りは、家の中でも散らかりやすい場所です。日用品のストックやタオル、掃除道具などの収納をどうすればいいか、悩む人が多いようです。散らかる原因は、限られたスペースしかないのに使うものが多いことにあります。今回は、この悩みを解決する収納テクニックを紹介しましょう。

憧れのホテル風タオル収納

まず、洗面台と洗濯機まわりをゾーン分けし、収納するものを決めていきます。洗面台の上には歯ブラシとコップ、ハンドソープなどよく使うものだけを置き、残りのものは棚に収納するだけでも、かなりすっきりとした印象になるはずです。

洗面所の見えるところに置くものは色を揃えると全体的に統一感が生まれます。タオルは丸めて、輪になった部分が見えるように収納すると、ホテルのような印象を与えてくれます。

用途に分けて指定席を決める

洗面台の鏡裏などにある収納部分には、使う人と用途に合わせて指定席を作ります。コスメ用品、ひげそり用品やコンタクトレンズなど、用途に合わせてまとめて収納しておきましょう。ヘアアクセサリやコンタクトレンズなどの細々としたものは、小さなボックスに入れておくと迷子になります。

洗面台下収納には、観音開きタイプ

と引き出しタイプがありますが、観音開きタイプならラックや突っ張り棒を使って、デッドスペースを有効活用するのがおすすめ。洗剤やシャンプー、ボディソープなどのストック品を種類ごとに分けてボックス収納すると、使いやすくなります。

引き出しタイプの場合は、ファイルボックスやボックスに種類ごとに入れ、上から見渡せるように収納するのがおすすめです。

ぜひ試してみて、すっきりした洗面台を作ってください。



体験談・あなたならどうする？

家族だと思っていたのに

今回は 40 歳・ネイリストDさんの体験談です

先日、お客様に施術しながら、気がつく自分の悩みを吐露してしまっていました。止めようとしても止まりませんでした。

仕事、育児、そして嫁として

ネイルの仕事を始めて早 10 年。開業した当初はお客様を集めるのに必死で、自分らしいデザインを追求するような余裕はありませんでした。不安を抱きながらも、仕事に打ち込む日々でしたが、夫と子どもとの時間も大切にしてきました。夫の両親と同居しているということもあり、仕事・育児・家族への配慮を日々こなし続ける毎日に、疲労は溜まっていくばかり。旦那が義理の両親との間に入ってくれたことは一度もなく、私はいつも孤独を感じていました。

私は家族ではなかったのか

子どもが小学校高学年のときに夫の浮気が発覚しました。自分でも意外だったのは、浮気されたショックよりも、「浮気される方も悪い」という義父のひとことの方が私を打ちのめしたことです。夫婦の問題に義父があからさまに息子の味方に立ったことに怒りがこみ上げ、悲しい思いでいっぱいになりました。ああ、私は娘としてではなく、この家では他人なんだ、家族にはなれないんだと思いました。

初めて共感してくれた人の言葉に

私が打ち明け話をしたお客様にも離婚経験があり、同じような思いをされたとのこと。施術2回目の新しいお客様でしたが、初めて共感してくれる人に話を聞いてもらえて、深い安心感を覚えました。自分のことをダメな

母親、ダメな妻(嫁)とずっと責めてき

ましたが、「お子さんはきっとママの笑顔が好きなので、自分を大切にしてい」という彼女の言葉に少しだけ癒され、自分も幸せになっていいんだと言い聞かせました。

今は、子どもがいるからなんとか家族の体をなしているだけの毎日です。離れてしまった自分の心が元に戻ることはおそらくありません。

私たちは、今後また家族になることはできるのでしょうか？



カラダの不調を治したい。体質改善をするには？

すぐに疲れてしまう、冷え性でつらい、風邪をひきやすいなど、体質を変えたいと思っている人は少なくありません。世の中にはさまざまな情報がありますが、効果のない方法にとらわれたり、やみくもに努力ばかりするのではなく、自分にあって無理なく続けられる方法で体質改善にチャレンジしてみましょう。

疲れやすい原因はストレスかも

立ち仕事がつらくてすぐに座ろうとしたり、今すぐ寝たい、会話に元気がないというお悩みは、ストレスが関係しています。誰しも何らかのストレスを抱えていますが、過剰になると心身に不調をきたしてしまうことがあります。

す。自分なりの解消法を見つけて上手に発散しましょう。

食生活の乱れによる鉄分不足でも疲れやすくなります。レバーや小松菜などの鉄分を多く含む食材や、豚肉やウナギなどの疲労回復効果のあるビタミン B を取り入れてバランスの良い食事を心がけてください。

冷え性や風邪を引きやすい人は

冷え性の方は、血液の循環不良や筋肉量の低下が原因です。改善するには、食事と運動を見直しましょう。生姜や根菜などの体を温める食べ物を選び、運動はウォーキングやストレッチ、筋トレを取り入れてみてください。

一日の終わりに浴槽でしっかりと体を温め、全身の血流循環を促しましょう。

風邪をひきやすい人は、免疫が低下していることが考えられます。免疫力が弱いと体内に侵入したウイルスを排除する力がなくなってしまいます。体が冷えると免疫力も下がるので、冷え性の方は特に注意が必要です。上記の冷え性対策のように、運動や食事、ストレス発散を心がけると免疫力アップにつながります。

生活習慣を整えると少しずつ体質は改善していきます。できることから始めてみましょう。

続けられるダイエットのコツ

タンパク質に気を付けてキレイに痩せる！

9月は痩せやすい季節ですが

本格的な暑さが終わり、日に日に秋めいていく9月は、痩せやすい季節と言われています。気温が下がることで平熱を保つためにエネルギーを使うようになり、新陳代謝が高まるのがその理由の一つです。さらに運動にも適した気候のため、体を動かしやすくなります。

ただ、食事量を減らすだけではきれいには痩せられません。野菜やサラダ中心の食生活では、タンパク質が不足してしまうからです。

「隠れ肥満」になる危険性

タンパク質は人間にとって非常に重要な栄養素です。人間の筋肉はタンパク質でできていますので、タンパク質を摂取しないことには筋肉が分解されてしまい、筋肉量が減少してしま

います。その結果、体脂肪率が高い「隠れ肥満」になってしまうのです。肥満は動脈硬化などの疾患のもとになりやすく、病気を引き起こしてしまう可能性がありますから、注意しましょう。

タンパク質は筋肉だけでなく、髪や肌の健康にも重要です。体の約 15～20%がタンパク質でできているため、タンパク質不足によって髪がパサパサになったり、肌につやがなくなったりすることもあります。もし痩せることができて、きれいにはなれませんよ。

植物性タンパク質で賢くダイエット

タンパク質にも動物性と植物性があり、動物性のはカロリーが高くダイエットに不向きですが、植物性のタンパク質はダイエットにぴったりです。たとえば豆類や豆腐などの植物性の

タンパク質を積極的に摂取すると、隠れ肥満を解消できるでしょう。カロリーや脂質を抑えつつ良質なタンパク質を摂取したダイエットができます。

痩せたいからといってタンパク質を減らす食生活を続けると、痩せにくい体になってしまいます。健康を第一に考えて良質なタンパク質をしっかりと摂りましょう。

この秋はおいしく食べて美しく痩せられるダイエットにチャレンジしてはいかがでしょうか。



今にも溶けてなくなりそうな時間

～シュガータイム(小川洋子 著)～

繊細で、ほんの少し不気味。でも美しい言葉の並びに魅せられます。物語だけでなく、文章そのものの虜になってページをめくりつづけてしまう本です。

著者、小川洋子さんは早稲田大学第一文学部卒業後、91年に「妊娠カレンダー」で芥川賞を受賞。日本の現役女性作家では、世界で最も多く翻訳されている作家です。ストーリーより“描写”に魂を込めていると言われています。

日常を蝕むいくつもの異常

大学に通う私、かおるは3週間ほど前から奇妙な日記をつけています。病気ではないかと疑われるほどの異常な食欲がその理由。食べたものを丁寧に記録し、その心情を綴ることで、ようやく食欲の魔物が落ち着く日々。付き合っている恋人が不能であったり、背の伸びない病気の弟がいたり、かおるの日常にささやかな「異常」が紛

れ込み、取り返しのつかない出来事が、彼女の心を蝕んでいきます……

食べ物の描写の緻密さ

「ノートの中のドーナツという文字は、鮮やかで生々しく刺激的だった。表面が油でしっとりと潤んでいる様子、指先についてくる粉砂糖の感触……(後略)」

こんな食べ物の描写がとてモリアルです。ドーナツばかりでなく、パウンドケーキ、グリーンアスパラガスなど、実に細かく、余人には真似できない独特の世界が描かれます。

静かに受け止めること

弟の航平は背が大きくなり病気に罹っています。極端に背が低い大人なので、当然、世間の好奇の視線を浴びますが、弟もかおるも世間の無理解に絶望したりせず、その事実を静かに受け止めて淡々と生活しています。



小川洋子著
『シュガータイム』
(中公文庫)
定価: 682 円

それが諦めなのか、問題にしても仕方ないことをわかりきっているからなのか、そうした冷静さ、透明な態度は、小川作品の特徴でもあります。そこには社会的なメッセージ性などは見られません。

かおるはいつでも丁寧に自分の内側を見ては、それを味わおうとする。上手く言葉にならなくても、体全体で最後まで。それがどことなく料理が完成していく過程に重なるものを感じます。

感情や言葉は形として残らなくても、「青春」という時間は、食べ物が体内で消化されていくように人に何かを残してくれる。そんなことを教えてくれる小説です。



もう一度見たい名画たち

どんな頭脳もハートには勝らない

～星に想いを(1994・アメリカ)

誰しも一度はビビッとくる相手との出会いを夢見たことがあるでしょう。しかし、そんな出会いは自分の人生までガラリと変えてしまうかもしれません。

一目惚れの相手は アインシュタインの姪

自動車修理工のエド(ティム・ロビンズ)は、車の故障で立ち寄ったキャサリン(メグ・ライアン)に一目惚れ。彼女が置き忘れた時計を届けに行くと、なんと彼女は世界的に有名な物理学者のアインシュタイン博士の姪でした。キャサリンには婚約者がいましたが、アインシュタインは科学を心から愛するエドのまっすぐな人柄を気に入り、

いたずら仲間の友人科学者と組んで、姪とエドを結婚させようと策を練りますが……。

主人公を助けてくれる博士たち

最高の頭脳を持つアインシュタイン博士が恋のキューピッドになるという、見る者の期待を気持ちよく裏切るラブコメです。

温かくもちょっぴりおせっかいな博士と仲間たちが協力して、キャサリンの婚約者エドワードの学会発表をあの手この手で妨害しようとするところが痛快です。こんなおじさまたちと一緒にいたら楽しいだろうなと純粋にうらやましくなります。

頭脳よりもハート

一方、頭脳明晰なはずのキャサリンの自信のなさがこの映画の鍵です。足りない自信を埋めてくれるのは、さらに優秀な数学者だと信じているキャサリン。どんなに優秀でも、愛があってハートが満たされなければ幸せはつかめないのに……。

大切なことを、いつも大切な場面で伝えてくれるアインシュタイン博士。「頭脳によってハートが乱されぬように」と釘を指すシーンが頭から離れません。

星に想いを
原題: I.Q.
アメリカ 1994 年
監督: フレッド・スケピシ
主演: メグ・ライアン / ティム・ロビンズ