

2025

2

# 家づくりワンダフル!

## 今月の豆知識

2月といえば、節分です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。2月3日は立春、暦の上では春がやってきます。



## 住まいのひと工夫でインフルエンザを撃退!

家づくりナイスホームズの菅原です! 寒の戻りでお風邪を召したりしていませんか? 例年インフルエンザが感染拡大する季節ですので、家族の体調管理が大事です。受験を迎える学生にとっては追い込みシーズンでもあり、なおさら気をつけなければいけませんね。

そこで今回はインフルエンザを予防できる「住まいのひと工夫」をご紹介します。

### **ウイルスを玄関でシャットアウト!**

まずは玄関。ここは人だけでなくウイルスの侵入口にもなりますので、できるだけ室内へ持ち込まないよう心がけましょう。外出するとうとうでも様々なものに手を触れてしまいますので、消毒液ス

プレーとブラシを常時使えるように置いておきます。上着かけがあれば、室内へのウイルス持ち込みを防止できます。

### **湿度と温度管理を徹底**

室内で重要なのは温度と湿度です。一般的に、インフルエンザウイルスは室内の気温 20℃以下、湿度 20%程度の閉め切った部屋で活動が活発になるとされています。

このような乾燥した空間では、ホコリとともにウイルスも舞い上がりやすく、人の喉の粘膜の防御機能が低下するため、感染しやすくなるのです。

正確な室温と湿度がわかる室温計を見えやすい場所に置き、室温 20℃、湿度 50~60%を保った室内環境づくりを心がけましょう。こまめな換気も忘れずに。

### **暖房器具は部屋に合わせて選んで**

暖房器具は、部屋の大きさに合ったものを選べば効率よく室温を上げられます。

石油ストーブを使えるお家では、お湯を入れたヤカンに乗せておくと加湿もできて一石二鳥です。

電気ストーブは、ピンポイントで、すぐに暖めてくれるので便利です。最近は加湿機能付きのものもあり、部屋の乾燥も防げます。

リビングなどの広い空間を暖めるのはエアコンやガスファンヒーターが適しています。この場合、加湿器は別に用意しましょう。

玄関や室内の環境を万全に整えて、ウイルスの侵入・増殖を防ぎましょう。受験生だけでなく、家族全員の体調管理のために、「住まいのひと工夫」を取り入れてください。





## 今さら聞けない「あの言葉」の意味

# “今”を見直す習慣「マインドフルネス」

私たちの頭の中には、1日に約6万もの思考が浮かんでは消えているそうです。いつでもどこでも仕事ができるようになったおかげで、四六時中PCと向き合ったり、ご飯の味も分からぬまま会議のことを考えていたり。脳も体も心も休む暇がありません。

### マインドフルネスとは

最近、「マインドフルネス」という言葉をよく聞くようになりました。もともとは、仏教のサティ（正しいマインド）を元に無我や無常など完全な苦しみからの解放に導く方法のことなのですが、西洋の要素が加わり、現代のストレス軽減法とし

てうつ病治療や、ビジネスにおけるパフォーマンス向上にも用いられるようになっていきます。

### マインドフルネスの効果

マインドフルな状態とは、目の前に集中している状態を指します。それだけで幸福感が増したり、脳や心身の疲れが減るそうです。

マインドフルネスの簡単なワークをひとつ紹介します。ご飯を食べる際に五感で味わいながら、最低でも30回は咀嚼する。それだけでも、実際にやってみると、ほとんどの人が、意外と早食いだったことに気づくようです。他にも、キャンドルの

火を眺めて呼吸を繰り返す瞑想などがあります。ただ無心になるのではなく、今自分がしていることに意識を向けることが、ゴールです。

### 自分で自分を癒やす方法

常に誰かと SNS で繋がっていたり、テレビやネットの過剰な情報にさらされていることで、現代人の心はあちこちさまよっている状態に陥っています。自分は今何をしたいのか、やるべきことは何なのか、何を食いたいのか。そんな当たり前のことすら見失いがちな現代人が、自分で自分を癒やす方法が「マインドフルネス」なのです。時間を忘れて自分を整える習慣を、あなたも身につけてみてはいかがでしょうか。



## 季節のワンポイントガーデニング

# 地味な庭仕事をひたむきに行う季節

### 1月の仕事は全部済みましたか？

厳しい寒さが続く2月は、ガーデニング日和にはほど遠く、庭に出る気になれないかもしれません。でも、1月からの土づくりや庭木の剪定など重要な仕事をまだやり残してはいませんか？

### 植えつけが始まる季節

2月から3月にかけては草花の苗がたくさん出回ります。苗は植えてから根づくまでに時間がかかりますので、花が最盛期になる前の2月や3月に植えつけておくことが大切です。早めに植えつけ、環境に慣れさせておけば、最盛期にたくさんの花が楽しめるようになります。

また、ポット苗を選ぶ際には、きれいな緑色の元気な葉っぱのものを選びましょう。すでに花が付いている苗ではなく、つぼみがたくさんあるものを選ぶのがおすすめ。

### 種まきできる花も

2月は寒くて種まきにはまだ早いと思ってしまいがちですが、キキョウやスイートピー、カーネーションなどは種まきできます。ただし、あらかじめ種を加湿してからまいてください。

寒いからと家の中に閉じこもっていると、すぐに春がやってきてしまいます。2月のうちにガーデンの下地作りを入念に行っておき、じゅく

りと庭を育てて、花のあふれる最高のガーデンを手に入れましょう。

厳しい寒さが続く...





# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 4つの内壁材の特徴

#### 壁材にこだわる方のために

家を新築する際、多くの方が間取りと同じくらい頭を悩ませるのが、内装のデザインです。中でも床と壁は面積が大きく、材質やデザインで部屋のイメージをガラリと変えてしまいます。そこで今回は代表的な壁材をいくつかご紹介します。それぞれのデザイン性や利便性を知って、実際の壁材選びに役立ててください。

#### オーソドックスなのは「クロス」

壁材の中でも最も安価で扱いやすいのがクロスです。特にビニールクロスは花柄や木目調などデザインが豊富で、中性洗剤で拭き取ることができて掃除も容易です。

デメリットは結露しやすいこと。貼り合わせ部分が剥がれてくることがあり、耐久性は高くありません。

少し高価なものとしては布クロスや紙クロスがあり、魅力的な風合いを楽しむことができ、調湿性や通気性にも優れています。

#### 日本古来の「塗り壁」

次にご紹介するのは、日本では昔ながらの塗り壁です。塗り壁の特徴は、調湿性や防火性、防音性に優れ、材質の種類も豊富で様々な質感を楽しめることです。

しかし壁に汚れが付着してしまうと掃除するのが難しく、材質によっては全面塗替えが必要な場合もあります。

また塗り壁の仕上がりは左官職人の技術に左右されるところがあり、施工費が高く工費もかかります。

#### 風合いを楽しめる「無垢材」「合板」

次にご紹介するのは木材です。無垢材と合板がありますが、無垢材は主に杉や檜などの針葉樹が使われ、調湿・保温・吸音性に優れています。木そのものが持つ質感と風合いを楽しむことができ、年数が経つにつれて味わい深い趣に変化していきます。

ただし無垢材は、湿気を吸いすぎると割れたり反ったりしやすいというデメリットがあります。

それが少ないのが合板です。中でもシナ合板などは木目が美しく、壁以外にも建具や家具に使われることもあります。

木材を内装に使用するならやはり経年劣化に気をつけるべきです。定期的にワックスなどの保護塗料を塗ってメンテナンスしてください。

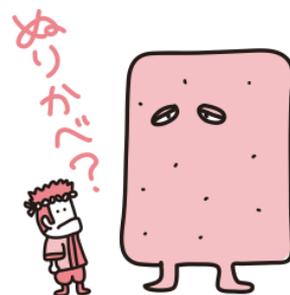
#### 耐久性が抜群の「タイル」

最後に、最も耐久性のある壁材をご紹介します。それはタイルです。タイルは水回りや外壁に使われることもあるほど丈夫で、少しの衝撃では壊れることはありません。耐水性があり、手入れもしやすく、少しの汚れなら水拭きですぐ落ちます。

デザインも豊富で、陶器質、磁器質など様々な質感を楽しめます。複数の色や違った模様のタイルを組み合わせるとオリジナルデザインにすることもでき、個性的なリビング作りができる壁材です。

タイルのデメリットは工期がかり、費用もかさむところです。

さて、4種の壁材を紹介しましたが、どれが好みですか？ デザイン性だけでなく、コストも考慮して選んでください。ご家庭のスタイルに合わせて検討してみてくださいね。



## 「アク洗い」で和室を美しくよみがえらせよう



### シミで汚れた柱がよみがえる

日本の気候風土に適していることから、近年、和室の良さが見直されています。歳をとるにつれて、和室のありがたみがわかってきますよね。

ただ、和室を美しい状態に維持するのは簡単ではありません。木の柱

は経年により変色しますし、エアコンの水漏れや雨漏りなどによるシミができてしまうとなかなか消えません。

専門業者に依頼すると、「アク洗い」という方法で柱や欄間などを美しくよみがえらせてくれます。平面の多い扉や柱、框、鴨居、敷居な

ら、ご自分で「アク洗い」をすることもできます。

木の柱と土壁に囲まれた空間は心を落ち着かせてくれます。自分で簡単にできるアク洗いで、和室を美しく甦らせてみませんか。

### ご家庭でもできる「アク洗い」の方法

①濡れた雑巾で拭いただけでは茶色いアクが表面に残ってしまいますので、木のアクを十分に浮き上がらせてくれる「アルカリ電解水」を用意します。スーパーや薬局で手軽に買えますが、重曹水でも代用できます。

②壁に染み込んだり、垂れたアクで畳が汚れたりするのを防ぐためにシートやボロ布などで周囲を養生しておきましょう。

③アルカリ電解水をたっぷりとスプレーすると、みるみるアクが浮き出てきますので、ダスターや不要なボロ布でゴシゴシ拭き取ります。

④最後に雑巾で水拭きして、アルカリ電解水をしっかりと拭き取れば完了です。

## ペット110番

### 気ままな猫もストレスが溜まる？ 猫と上手に暮らす方法

2月22日はニャンニャンニャン(2・2・2)という語呂合わせで「猫の日」に制定されています。最近では空前の猫ブームだそうで、「ネコノミクス」なる言葉まであるようです。

#### 猫だってストレスはあるニャン

自由気ままでマイペースな猫も、人間との暮らしでストレスを感じ、ご飯を食べなくなったり、トイレ以外の場所に粗相することがあります。必要以上のグルーミングで皮膚炎を引き起こす猫もいます。ストレスが溜まると免疫力が低下するのは人間と同じで、病気にかかりやすくなります。そんな猫のストレスが溜

まらないようにするにはどんな工夫をすればいいでしょうか。

#### スキンシップは猫の性格を考えて

例えば人間には良い香りでも猫には刺激が強すぎるので、香水やアロマ・芳香剤などは控えましょう。大きな音が苦手な猫もいますので、驚くような音を立てないように。怖い思いをした猫のために、落ち着ける隠れ家を用意してあげるのもいいようです。

また、遊びが大好きな猫は十分に遊んであげたほうが喜ぶますが、過剰なスキンシップを嫌がる子もいます。

猫にストレスが溜まると、飼い主もストレスに陥ってしまいます。安全で快適な環境を整えて、人間も猫もお互い楽しく暮らしたいものです。



疲れを癒す冬のごちそう



# 牡蠣のクラムチャウダー

**POINT**

牡蠣は旨味を逃さないよう加熱しすぎない。  
旨味をより引き立てる隠し味はスライスチーズ☆

**材料**

- ・牡蠣...10～200g
- ・玉ねぎ...12個
- ・セロリ...12本
- ・ベーコン2枚
- ・薄力粉...大さじ1
- ・顆粒コンソメ...小さじ1～2
- ・スライスチーズ2枚
- ・白ワイン（または酒）...大さじ
- ・じゃがいも...2個
- ・ニンジン...1本
- ・植物油...大さじ1
- ・水...200ml
- ・牛乳...300ml
- ・パセリ...少々

**1**

調理の直前にボウルに牡蠣を入れて塩小さじ1（分量外）を加えて軽くなじませる。  
さらに片栗粉大さじ1～2（分量外）を加えて全体を優しく混ぜてざるにあげる。

別のボウルに水を入れてその中で優しくふり洗いし水気を良く取り、

さらにキッチンペーパーで優しく水気をふき取る。

**3**

玉ねぎ、じゃがいも、セロリは1cm角に、ニンジンは5mm幅にベーコンは1.5cm幅に切る。

**5**

④に牛乳を加えて5分ほど弱火でかき混ぜながら煮る。  
ちぎったスライスチーズを入れて蒸溶かし、牡蠣を加えて火を止め器に盛りパセリをちらす。

**2**

鍋に①と白ワインを入れて蓋をして中火にかける。

白ワインが沸騰したら弱火にし、牡蠣がぷっくりとしてきたら火を止めてざるにあげる。

残った煮汁はとっておく。

**4**

鍋を熱し温まったら油を入れて③を玉ねぎが透き通ってくるまで弱火で炒める。

薄力粉を加えて全体になじむまでさらに炒め、水とコンソメと②の汁を加え弱火でときどきかき混ぜながら野菜に火が通るまで煮る。

ガーリックトーストが合います!

## ご存じですか、お台所のひと工夫

# もう失敗しない！じゃがいもの煮くずれ

寒い季節になると、おでん、肉じゃがなどの煮込み料理が恋しくなりますね。味の染み込んだほくほくの野菜で心までほっこり温かくなる、冬の人気メニューです。

ただ、煮込み料理は煮くずれてしまうのが難点。せっかく美味しく作れたのに形が崩れてしまっているはいかにも残念ですね。



### < じゃがいもの煮崩れを防ぐ5つの方法 >

①最適な鍋の大きさを選ぶ……底が平たく、食材があまり重ならない大きさの鍋を選びましょう。

②面取りをする……切った野菜の角の部分を包丁で切り取っていきます。

③落し蓋をする……煮込む際に、鍋よりも小ぶりの蓋を食材の上にかぶせましょう。

ここまでの①～③は、鍋の中で食材同士がぶつかり合っただけで崩れてしまうのを防ぐために行うことです。

④下ごしらえをする……最初は水から始めて、ゆっくり温度を上げて茹で、その後は冷めます。この過程でじゃがいものペクチンが接着剤の役割をして、細胞同士をくっつけるので、崩れにくくなります。

⑤煮崩れしにくい品種を選ぶ……煮崩れしにくい品種のじゃがいもは「メイクイン」。おでんやカレーに向いています。逆に煮崩れしやすい品種は「男爵」「キタアカリ」です。これらはポテトサラダ、コロッケなど形を崩す料理に適しています。

## めざせ！お買い物の達人

# ネットスーパーを賢く利用すれば 時間とお金を節約できます



最近はネットスーパーでお買い物をする人も多いようです。今回はその賢い活用法をアドバイスしましょう。

### おうちで頼めるし、節約できる

ネットスーパーが便利なのは、家にいながら注文でき、指定した日時に届けてもらえるということです。小さな子どもを抱えて店内を歩きまわったり、重い荷物を自宅まで運んだりしなくてもいいのは時間と体力を節約できます。レジに並ぶ必要もなくなります。

リアルなお店で、レジで合計額が所持金をオーバーしていてあわてたことはありませんか。ネットスーパー

なら、カゴに入れた商品の合計額はいつでも表示されているので、買いすぎたと思ったら精算前に調整するのも簡単です。また、冷蔵庫の中を見ながら買い足しできますので、無駄な買い物も減らせます。

### 送料がかかるときは 重たいものをプラス

一方、商品を直接選べないので、野菜やお肉など鮮度を確かめたい食材には向いていないかもしれません。また総額が少なくて送料がかかると損をしたような気持ちになります。そんなときはまとめ買いすべき日用品や重いお米、ビールなどをプラスするといいでしょう。

賢くネットスーパーを使えば時間やお金の節約につながります。仕事帰りの買い物で、ストレス解消と空腹からつい買いすぎてしまうようなこともないので、おすすめです。



## 解決！子育て相談箱

# 食べるのが遅いときはどうすべき？



### <相談>

5歳の娘は食事の時間になると足をぶらぶらさせて食べ物で遊び、おしゃべりに夢中。「ごちそうさま」まで1時間以上かかることもあります。どうしたら食事に集中してもらえますか？

(とらまる・40歳)

愛情込めて作ったご飯はおいしく食べてもらいたいですよね。でも、「早く食べて」と急かすのは逆効果。子どもにとっては具体的にどうすべきかがわからないからです。

### 楽しいおしゃべりは悪くない

まずはお子さんの食事が遅くなる原因を探ってみましょう。おしゃべりに夢中になっているときは、気分が良い状態です。楽しく食べるのは良いことなので、無理矢理おしまいにするべきではありません。楽しい雰囲気壊さないように、「じゃあここでひとまず食べよう。終わったら続きを聞かせてね」と前向きな声かけをしましょう。

足をぶらつかせて姿勢が悪いときは、椅子やテーブルのサイズが合っていないのかもしれませんが、そんなときは足台を用意し、置く位置にマークをつけてみてください。

### 満腹感が来るまでに

### 食事を終わらせよう

食べ物で遊ぶのは、すでにお腹が満たされているからかもしれません。十分な外遊びで体を動かし、おやつは控えさせてください。そのうち食べられる分量が見きわめられるようになるでしょう。

満腹感は、食事を始めて20?30分すると感じやすくなりますから、食べるペースが遅いと、ちゃんと食べていなくてもお腹いっぱいになってしまいます。食事時間は30?40分で切り上げ、それに間に合わなければ「おしまい」にする習慣をつけましょう。

毎日の食事を楽しく、お腹も心も満たされる幸せな時間に行きましょう。

## 新米パパのための育児アドバイス

# パパが大活躍できる2人目の育児

家族が増えた喜びは何ものにも変えがたいものですが、1人でも大変なのに、2人もの子どもを育てていくことに不安を感じることもあるかもしれません。2人目の子育てではパパの存在がより大きくなります。頼られるパパであるための心構えをお教えします。

### 上の子のサポートこそ パパの本領発揮

まずは家事です。産後のママは育児で手一杯ですから、パパが主体的に家事を行ってください。食事の準備、片付け、掃除など、いちいち聞かなくてもわかるように。

ママが赤ちゃんのお世話で忙しいと上の子が寂しい思いをしてしまうことも。そんなときはパパの出番で

す。上の子の気持ちを汲んでしっかり甘えさせてあげてください。パパは上の子優先でかまいません。上の子がママに甘えたいときには、赤ちゃんのお世話を交代してママをフォローしてください。心を落ち着けることができれば、上の子も自然に赤ちゃんに優しくできます。お兄ちゃん、お姉ちゃんとしてお世話をしようと奮闘する姿には、とても癒されるものですよ。

### ママのストレスにも注意

毎日頑張っているママへの声かけも忘れずに。24時間休まずに育児に奮闘していますから、心がすり減り、さまざまなストレスに見舞われているかもしれません。褒めて、認めて、話を聞くこと。それだけで心が軽くなり、今日もまた頑張ろうと

気持ちを切り替えてもらえるでしょう。

パパがしっかりと寄り添い、励ましあって育児負担を軽くして乗り越えれば、その分だけ良い思い出となり、笑って話せる日が来ます。

パパも疲れてしまったときには、祖父母や友達を巻き込んでサポートしてもらおうことも必要ですよ。



## 整理整頓の達人

# 家に帰ってきたときに散らかる



### 「あれはどこ？」で大騒ぎ

いざ外出しようとして「鍵はどこに置いたっけ？」「スマホを最後に使ったのはどこだっけ？」と大騒ぎして、家の中のあちこちをひっくり返したりしていませんか？ そんなことになる原因は、外出から家に帰ってきたときの行動にあります。

### 何でもかんでもポイポイしていませんか

上記のような事態に陥りがちな人は、帰宅したとき、手に持っていたり身につけていたりするものを、全部身体から外すことを優先している可能性が高いです。

郵便受けから回収した DM や手紙、鍵などは机の上に、買い物袋は

地べたに、スマホはソファの横に、というように、とにかく身近な場所にポイポイと外して置いていきます。こうなると時計をどこで外したのか、自転車の鍵をどうしたのか、全然覚えていない、ということになってしまいます。

### 物を定位置に戻すだけ

こういったポイポイする癖を徹底的になくしてみましょう。自然と散らかりにくい部屋になるはずです。

まず必ず靴は下駄箱へ。家の鍵、自転車の鍵、財布、スマホ、腕時計、定期入れなどにもすべて定位置を決め、必ずそこに置くようにします。買ってきたものは冷蔵庫や生活

用品の収納棚など、本来使う場所に入れます。

つまり、所定の位置から取り出して使い、使い終わったらまた所定の位置に戻すわけです。たったこれだけで、物がなくなることは激減し、部屋も常に片付いた状態に保たれます。

収納アイデア以前の習慣づけだけで、いつもスッキリとした散らからない部屋になりますよ。

## 体験談・あなたならどうする？

# やってきた息子の嫁がモンスターだった



今回は 60 歳・工場勤務女性 M さんの体験談です

### 最初は感激してうれしかったのに

うちはどこにでもある普通の家族です。旦那がいて、息子と娘がいて、愛犬がいて。ところがいつも問題が起こります。なぜなら、息子の嫁が同居するようになったからなのです。

今の家族構成になって、もうすぐ 1 年が経ちます。当初は、息子を好きになってくれる女の子がこの世にいてよかったと、うれしさでいっぱい、同じ屋根の下で暮らすことにも不満はありませんでした。ところが、蓋を開けてみると……彼女は「何もしない嫁」だったのです！

毎日仕事で疲れているのはお互い様なのに、ご飯の準備も掃除もしません。「おなかすいたんですけど、今日の夕飯は何ですか？」としらっと聞いてくる始末。

### あきらめるしかない

もう喧嘩する気力もなく、怒りを乗り越えて呆れてしまい、彼女には何も期待しないことに決めました。私が作るご飯がおいしいからだ、と 10000 歩譲って、自分を落ち着かせています。

ある連休のこと。嫁がこんな提案をしてきました。「天気も良さそうなので庭でバーベキューしませんか？」。いつもと違う雰囲気のご飯もいいかも、とどこかワクワクして

賛成しました。しかしそのワクワクも束の間、あれ食べたい、これ食べたいと一方的に告げたあげく、「買い物と準備はよろしくお願いします！」と缶チューハイを飲み始めた嫁。開いた口が塞がらないとはこのことでした。

### 意外な「味方」が現れた

気の強い嫁に言い負けるのか、息子も諫めるようなことは口にしてくれません。かくして、「嫁中心の世界」が我が家に誕生したのです。

そんな私を見かねたのか、おとなしいはずの愛犬は嫁に馴れずに吠えまくり、とうとう先日は噛みついてしまいました。きっと私の味方してくれたのだと思ってひそかにスッキリしました。



## 家族で保とう「毎日健康」

# 脳を老化させない！物忘れを防ぐ予防法

「人の名前が出てこない」「何を言おうとしていたのかを忘れた」「昨日の食事を思い出せない」……思い当たる節はありませんか？

### それ、睡眠不足のせいかも

物忘れが多いのは睡眠不足が原因かもしれません。睡眠が足りないと脳がオーバーワークになり、メモリー機能がうまく作動しなくなります。結果、記憶力が低下するのです。また睡眠不足は脳が老化するスピードを早めるともいわれています。

物忘れを防ぐためには早寝早起きがいいそうです。布団に入ったらスマホやテレビは控え、リラックスした状態で眠りにつきましょ。質の

良い睡眠をとるために就寝前のカフェイン摂取も控えてくださいね。

### 食生活を見直そう

メタボや肥満も物忘れの原因になります。高血糖や高血圧は動脈硬化を引き起こし、脳にダメージを与える恐れがあるのです。日ごろから運動や食生活に気を配ることで、脳の機能維持につながります。

食生活と言えば、青魚や納豆、緑黄色野菜などが効果的です。物忘れが気になるようであれば意識的に摂取し、バランスの良い食生活を心がけましょ。

趣味や興味のあることにはどんどんチャレンジして、活動の幅を広げ

ましょ。積極的に地域活動に参加し、さまざまな人と出会い会話を楽しむと、脳へ良い刺激を与え活性化させることにつながります。

### 日常生活に支障があれば受診を

「一日に何度も忘れ物をする」「話の辻褄が合わない」「約束の時間や場所を頻繁に間違う」といったところまできたら、早めに医療機関を受診したほうがいいでしょう。日常生活にも支障をきたす場合は認知症の可能性も否定できません。

脳は歳をとるごとに衰えていきますが、老化は活発な活動で遅らせることができます。できることから対策を始めてましょ。

## 続けられるダイエットのコツ

# 週3のスクワットで痩せる！

厳しい寒さで、外でのジョギングやウォーキングが辛くなる季節ですね。一方で、お正月休みで太ってしまい「春までに痩せたい！」と焦る人もいるでしょう。そこで今回は、室内でもできる冬のダイエットにぴったりのエクササイズを紹介します。

### スクワットが近道

ダイエットに欠かせないのが「基礎代謝のアップ」です。しっかり筋肉をつけると代謝が良くなり、痩せやすい体になります。基礎代謝を上げるのに最適なエクササイズがスクワットです。しゃがんでは立ち上がる簡単な動作ですが、時間のあるときに繰り返すだけで簡単に効果が出ます。ただしフォームが重要です。しゃがんだ時には膝がつま先より前

肉がつかないので気をつけましょ。

### 回数を決めて3セット、それを週3回行うだけ

スクワットは1日3セットが目安ですが、1セットの回数はできる範囲で決めて構いません。10回ならできるという人は10回。20回頑張れる人は20回で3セット行います。キツイと感じてから数回続けることで効果が高まりますので、筋肉にしっかりとダメージが与えられる回数を設定してくださいね。

スクワットを行うのは週3回ほどのペースが理想的です。初めから意気込んで毎日行くと、トレーニング自体に嫌気がさしてしまいがちで

す。週3回程度でも続ければ十分に効果を実感できます。

筋トレ後30分以内を目安にタンパク質を摂ると筋肉の合成が高まり、筋肉が付きやすくなります。運動後にはプロテインなどを飲むのがおすすめです。

寒い時期でもスクワットなら続けやすいので、ぜひ効果的なダイエットにつなげてくださいね。





## 今月のおすすめ本

### “普通”に紛れ込んで、強くて優しい日常。 ～僕らのごはんは明日で待ってる(瀬尾まいこ著)

そっとまわりを見まわしてみてください。気丈に振る舞っているあの人も、しかめっ面をしているあの人も、秘めている思いや信念を持っているかもしれません。「人はひとりでは生きていけない」とは手垢のついた言葉ですが、それが素直に心に響く小説です。中島裕翔さん、新木優子さんのW主演で映画化もされています。

#### 動き出した時間

葉山亮太は、中学生の頃に慕っていた兄を病気で亡くして以来、死の意味を探るように過ごしてきた高校生。誰からも話しかけられないほどたそがれて、ぼうっとして、それでいいんだと諦めているような生き方。

ところがそんな葉山に声をかけてきたのが、もの好きな上村小春。かたまってしまっていた亮太の感情や表情が動き出し、自分の時間を再び生きはじめます。

#### ふたりの恋はどこへ向かうか

一見、ただの青春ラブストーリーのようですが、ひと味違います。亮太と小春の恋人らしくない屁理屈の言い合いがどこか現実的で、親しみを感じさせずにはいられないのです。「ポカリスエット」「ケンタッキー」といった現代的なキーワードが出てくるのも、リアルな世界を感じさせます。亮太と小春の中にある葛藤や過去の傷をイメージさせる不思議な雰囲気は優しく、とても力強いものです。



瀬尾まいこ著  
『僕らのごはんは明日で待ってる』  
(幻冬舎文庫)

ふたりの物語を読みながら、人はひとりで生きていけるほど強くも優しくもないということに気づかされます。相手という存在があって初めて、ごはんの美味しさも、愛も憎しみも怒りも、希望も生まれてくるものだという事を思い出させてくれるのです。

生きるっていいなあ。大切な人とそんな感想を交わしてほしいと心から思える、おすすめの本です。



## もう一度見たい名画たち

### 自分の道を切り拓く強さを知る ～ショーシャンクの空に('94・アメリカ)



ホラー小説で有名なスティーブン・キングの中編小説「刑務所のリタ・ヘイワース」を映画化した、不朽の名作です(本作はホラーではありません)。

#### 無実の罪で収監された物静かな男

ティム・ロピンス演じる主人公アンディは、妻とその愛人を殺した罪でショーシャンク刑務所へ送られてしまいます。冤罪であるにも関わらず、警察や政府の強い権力のせいで判決がひっくり返ることもなく、アンディは刑務所生活を長く送ることとなります。

物静かで、なかなか仲間を作ろうとせず、自分だけの世界を持ち、不思議な雰囲気漂わせるアンディですが、ひょんなことから、調達屋と

呼ばれるモーガン・フリーマン演じるレッドとその仲間たちとつるむようになります。元銀行マンだったアンディの頭脳を生かし、刑務所内の環境にも変化が表れていくのです。

刑務所内での裏切り、暴行、殺人、絶望を経験しながらも、地道にためてきた希望を奇跡という言葉に乗せて行動するアンディの未来は…。

#### 冤罪の怖さと奇跡に心がふるえる

無実でありながら囚人として生活するアンディの過酷な毎日の描写は目を覆いたくなるものがあります。この映画を見ると、冤罪の罪深さについて考えさせられます。そんな環境でも自分にできることをコツコツこなし、周りの仲間にも喜びや

知恵をシェアしようとするアンディの姿勢になんとも言えぬ温かさを感じます。彼の起こす奇跡に、最後まで目が離せない映画です。

#### ショーシャンクの空に

1994年アメリカ  
原題: The Shawshank Redemption  
監督: フランク・ダラボン  
主演: ティム・ロピンス、モーガン・フリーマン

