

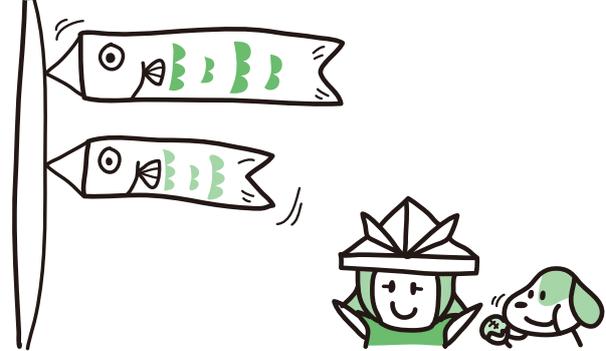
2024

5

# 家づくりワンダフル!

## 今月の豆知識

5月5日は「こどもの日」。この日に食べる柏餅の葉は、新しい葉が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えない」という縁起を担いでいます。



## 新緑の季節、心も住まいもリフレッシュ!

### 初夏の風が心地よい季節ですね

家づくりナイスホームズの菅原です! 新緑がまぶしく、風薫る5月となりました。気温もぐっと上がり、過ごしやすい日が増えてきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか? ゴールデンウィークも終わり、日常に戻ってくる頃ですね。連休中に遠出を楽しまれた方も、ご自宅でのんびり過ごされた方も、充実した時間を過ごせたでしょうか?

### 初夏の陽気に合わせた住まいの工夫

日中の気温が上がり、窓を開けて換気をする機会も増えてくるころです。空気を入れ替えることで、家の中にこもりがちな湿気やニオイをリフレッシュできます。ただし、気温差が大きい日もあるため、朝晩は薄手のカーディガンやブランケットを用意しておくとうれしいですね。

### 五月病を吹き飛ばそう!

ゴールデンウィークが終わると、疲れが出やすくなる時期でもあります。新年度が始まって約1ヶ月、環境の変化に心や体が追いつかず、なんとなく気分が晴れない「五月病」を感じる方もいるかもしれません。そんなときは、少

し早起きをして朝の光を浴びながら深呼吸をしてみましょう。朝の新鮮な空気を取り込むことで、心身ともにリフレッシュできますよ。

### おうち時間を快適に

春から夏へと移り変わるこの時期、快適な住環境を整えることが大切です。特に、これからの梅雨に向けて、お部屋の湿気対策を考える時期でもあります。エアコンのフィルター掃除や、カーテンの洗濯、押入れやクローゼットの換気を心がけることで、湿気やカビを防ぐことができますよ。梅雨入り前に、床下や天井裏などの見えにくい場所の点検を行い、カビや害虫の発生を防ぐこともおすすめです。

### 庭やベランダを楽しもう

また、ガーデニングが楽しくなる季節でもあります。暖かくなり、植物もぐんぐん成長する時期。夏に向けてハーブや野菜を育て始めるのもおすすめです。お子さんと一緒に家庭菜園を始めてみるのも良いですね。ちょっとした緑があるだけで、おうち時間がぐっと心地よくなります。屋外で過ごす時間が増えるこの時期は、紫外線対策も忘れずに。特に、庭仕事をする際は帽子や

長袖を着用し、日焼け止めをしっかりと塗るようにしましょう。

### 日差しを楽しみながら

5月は一年の中でも特に気持ちの良い季節です。外の空気を楽しみながら、お散歩やピクニックに出かけるのもおすすめです。近くの公園でお弁当を広げたり、新緑を楽しみながらのハイキングなど、心も体もリフレッシュできる時間を大切にしてくださいね。新しい季節を迎え、心も体もリフレッシュしながら、5月を気持ちよく過ごしていきましょう!

今月も、住まいをより心地よくするための情報をたくさんお届けしますので、ぜひ最後までお楽しみください!





## 今さら聞けない「あの言葉」の意味

# ZEB(ゼブ)って何？ 未来の省エネ住宅のカタチ

近年、環境への配慮や省エネの観点から「ZEB(ゼブ)」という言葉が耳にすることが増えています。ZEBは「ネット・ゼロ・エネルギー・ビル」の略称で、簡単に言えば「使うエネルギーと創るエネルギーがほぼゼロになる建物」のことを指します。では、ZEBとは具体的にどのようなものなのでしょうか？

### ZEBの基本的な考え方

ZEBは、建物の消費エネルギーを最小限に抑えつつ、再生可能エネルギーを活用することで、年間の一次エネルギー消費量をゼロ、またはゼロに近づけることを目指しています。これは、以下の3つのステップで実現されます。

【01:省エネ】断熱性能の向上や高効率な設備(LED照明、高効率空調な

ど)を導入し、エネルギー消費を抑える。

【02:創エネ】太陽光発電や風力発電などの再生可能エネルギーを活用し、建物に必要なエネルギーを自ら生み出す。

【03:エネルギーマネジメント】スマートグリッドやエネルギー管理システムを導入し、電力を効率的に活用する。

### ZEBは住宅にも関係あるの？

ZEBはもともとオフィスビルや商業施設向けに推進されてきましたが、近年では戸建て住宅にも「ZEH(ゼッチ)」という形で広がっています。ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)は、ZEBの住宅版であり、エネルギー収支をゼロにすることを目的とした住まいです。政府もZEHの普及を推進しており、補助金制度などの支援策も用意されています。

### これからの家づくりにZEBの考え方を！

これから家を建てるなら、省エネや創エネを意識した設計が重要になります。特に電気料金の上昇や環境問題が深刻化する中で、ZEBやZEHの住宅は将来的にも大きなメリットがあります。

「環境にやさしく、経済的にもお得な住まいを実現する」??これがZEBの最大の魅力です。これからの家づくりを考える際には、ぜひこの「ZEB」の概念を取り入れ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

# 庭仕事も本番へ！ 夏花壇を準備する充実の季節



そよ風も心地よい5月は、ガーデニングが楽しくなる時期ですね。植物にとっても快適な季節で、花壇を覗くたびに種が芽吹いていることに気づくでしょう。

### 梅雨に入る前に夏花壇の準備

5月は夏花壇の準備にぴったりの月です。6月に入ると梅雨になりますので、その前に少しずつ「夏花壇」の準備をしておきましょう。

いつ見ても花が咲き誇っている夏花壇にするなら、日々のお手入れの中で少しずつ草花を入れ替えておくのがポイント。

5月頃からは夏花壇に向けたポットがたくさん出回りますので、見つけに行くのも楽しいですよ。ニチニチ草(日々草)のように花の期間が長く、手入れも難しくない丈夫な種類もあります。風通しや水はけのよい場所に植えると、さらに長く楽しめます。開花

時期を確認し、同じ時期に開花するものを選んで寄せ植えすると夏花壇が華やかになりますよ。

### 土の手入れもお忘れなく

草花の手入れだけでなく、土に栄養を入れておくことも忘れずに。土には消石灰と腐葉土、化学肥料をすき込んで耕しておきましょう。地面から30センチくらいのところまでしっかりと耕し、踏み固めないように注意します。土が減っている場合には補充しておきましょう。

また、この時期は雑草も茂りだしますので、手入れもしっかりと。虫も寄りやすくなるので対策しておきましょう。

花に囲まれたガーデニングを精いっぱい手入れして、理想の夏花壇を完成させましょう。

## 夏花壇の準備!!





「りっぱすぎる決心は、きっと三日ぼうずになるから。」

——ドラえもん

### みんな大好きドラえもん

未来からやってきたネコ型ロボットのドラえもんは、ドジで弱虫でいつも泣いてばかりの優しいのび太に出会います(本当は、のび太の孫の孫に頼まれて、のび太を訪ねてやってきたのですが)。4次元ポケットを持つドラえもんは人間の手ではできないことを科学の力で解決しようと手を貸してくれます。どこでもドアや、暗記パン、タケコプターなど、現代人にも人気の道具ですよね。

### 優しさの中に強さのある言葉

のび太は怠け者で、宿題を忘れてたり、お手伝いもまともにできなかったり、怒られてばかり。そんなのび太を側で見ているドラえもんは、のび太の将来が心配でなりません。そんな彼

が、のび太にかけ言葉はときには厳しいこともあります。いつも温かく、愛があります。

### カッコいい目標でなくてもいい

誰もが一度は経験したことがあるはず。さあ、やるぞ!と立派な目標を掲げたものの、だんだん気力を維持できなくなってしまったこと。場合によっては数時間しか保てないこともありますよね。目標や夢を高く持つことは素敵ですが、えてしてすぐに見失ってしまうものなのです。そんな人は、小さな目標にしてみてもいいのでは。カッコいい目標でなくていいのです。

「3ヶ月で10kg 痩せる」という目標が、かなりきついメニューになりそうだと思ったら、数字を減らすか期間を延ばしてもいいのです。その代わりに、ゴールまでに小さな目標をいくつも設けてみてください。ちょっと頑張ればできそうなことの連続が、目標を達成できるヒントになるはず。

小さな達成をコツコツと積み重ねたとき、最初考えていた立派な決心も、決して夢ではなくなるでしょう。

## 暮らしの知恵袋

### 飲み終えたお茶がらは捨てないで

「夏も近づく八十八夜」という歌がありますが、立春から 88 日目に当たる日に摘み取られるお茶は、不老長寿の縁起物として知られています。2023 年の八十八夜は 5 月 2 日。5 月の新茶を楽しむにしている人も多いのではないのでしょうか。

緑茶は飲んでおいしいだけでなく、捨ててしまいがちな茶殻にもうれしい効果がたくさんあります。今回は、そんなお茶にまつわる知恵を紹介しましょう。

### 消臭効果、リラックス効果

ご存じの方もたくさんいるかと思いますが、緑茶の茶殻には消臭効果があり、消臭剤になります。良く乾かした茶殻をフライパンなどで乾煎りし、小瓶や不織布に入れておきましょう。これを靴箱や引き出しなどに入れておくだけで、嫌なニオイを感じにくくなりますよ。

さらに、緑茶から出る香りにはリラックス効果があるので、入浴剤としても

ピッタリです。茶殻を目の細かい布に入れてお風呂に浮かべれば、日中の疲れを癒やしてくれます。入浴剤として使用するときには急須一回分の量で充分です。

### 殺菌効果もあり、食用にも

カテキンを多く含む緑茶には、殺菌効果もあります。白癬菌にも有効なので水虫の治療にも使えます。洗面器にお湯と茶殻を入れたものに足をつけてみてください。

ほかにも、緑茶の茶殻は食べることもできます。すりつぶした茶殻を鰹節やゴマと一緒に乾煎りすると、ふりかけのような味わいになりますよ。

茶殻にはこのような多くの活用方法があります。おいしく飲み終わった茶殻も捨てずに有効利用し、暮らしに役立ててください。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

エクステリアには  
考えるべきポイントが  
たくさん！

### 真剣に考えるべきエクステリア

家づくりには、考えることがたくさんあります。まず土地選びから始まって、間取りや設備の選択、そして資金計画も大切なプランです。ほとんどの人が間取りと設備で悩みますが、逆に見落としがちなのが、駐車場などの外部空間、つまりエクステリアです。

エクステリアは外壁や門だけでなく駐車場、庭など敷地内の外部空間全体です。「とりあえず駐車場は作っておこう」などと安易に決めてしまうと、実際に暮らし始めてから不便なこともあります。後悔しないプランを立ててください。

### 大切な「敷地と道路の関係」

エクステリアが大切なのは、快適な暮らしのためには、建物だけでなく、家周辺の状況を把握して敷地全体をプランニングすべきだからです。

特に敷地と道路の関係性は、より良いエクステリアづくりに欠かすことができない重要なポイントです。

まず、敷地の南側に道路がある場合。陽当たりの良い南側にエクステリアが集中する傾向になり、建物のスペースに余裕がなくなりがちです。玄関や駐車場、植栽などの配置をよく考えて作ったほうがいいでしょう。道路側からの視線や防犯対策も大きな課題です。

一方、敷地の北側に道路がある場合。北側に玄関と駐車場、南側に庭

やバルコニー、植栽などを配置するケースが多くなるので、玄関や駐車場のスペースを確保しようとすると、道路と玄関の距離が近くなってしまいます。また、南側の庭は隣接する家から視線が届きやすく、それを遮る外構などの工夫も必要になります。

敷地の東側または西側に道路がある場合。道路側に玄関や駐車場を配置することになるので、陽当たりの良い南側に窓を設置できます。しかし、隣接する建物によっては日差しを遮られてしまうことがありますので、よく調べたほうがいいでしょう。

### 玄関周辺、庭、物干し場、駐車場

次に代表的なエクステリアの用途から、快適な暮らしを考えてみましょう。

最も人目に触れるのは、門から玄関口周辺の空間です。毎日使う場所ですから、雨を防ぐ庇や階段、スロープ、手すりの設置が必要か、また郵便ポストまでの距離は遠すぎないか、といった日常動作を思い浮かべながら、プランを立てましょう。門の外からの視線が玄関まで直接届かないように工夫するなど、防犯効果も意識してください。

趣味を楽しむ庭を設ける場合は、庭の位置と近隣との距離を考えて、雨除け、遮光、風通しといったポイントをおさえながら、できるだけ快適な空間を目指しましょう。

物干し場や屋外の物置も生活上重要な場所です。洗濯機から物干し場の距離、またキッチンからゴミ置き場への距離は快適な日常生活に直接影響します。

最後に駐車場です。一般的に駐車場は玄関からずらして設置します。このため、近隣との境界線側に寄せて設置されることが多くなります。人の乗り降りや荷物の出し入れ、駐車場から玄関までの距離や通路の環境、納車時の安全確保など、考えるべきポイントがたくさんあります。

### エクステリアはよく考えて

エクステリアの配置は、意外にもこのように考えることが大変多く、安易に決めてしまうと後悔することにもなりかねません。

自分たちの暮らしと時間の過ごし方を見つめ直すきっかけにもなるのではないのでしょうか。

× エクステ  
○ エクステリア



## きれいな網戸で風を感じよう



### とかく先延ばしにしがちな

#### 網戸掃除

「そのうちに掃除をしよう」と思いつつ先延ばしにしてしまいがちな網戸の掃除。多少汚れていたとしても、まじまじと見る機会もなく、生活にさほど影響しませんし、いざ掃除するとなると面倒なので、先送りにされてしまいがちです。でも網戸がきれいになれば、気持ちがいいだけでなく、爽やかな風もよく通り、確実にメリットを感じられます。

網戸の活躍するシーズンを前に、ぜひきれいにし、点検もおきましょう。

### レールから外さなくても

#### 網戸は掃除できます

網戸は上部のネジを緩めてレールから外し、庭先やお風呂場で洗うのが一般的です。水やぬるま湯で汚れを落とせばきれいになります。

網戸を外すのが面倒だという方は網戸をはめたまま、専用の掃除道具を活用して掃除してみてください。

たとえば、編み目に入り込んだ汚れを拭き取れる専用のシート付きブラシ。掃除の難度がぐっと下がり、びっくりするほど汚れを吸着してくれます。

また、衣類用の「エチケットブラシ」も網戸掃除に活用できます。ホコリなら十分に吸着してくれてお手軽です。

### 便利な補修用グッズも

網に小さな穴が開いてしまっている場合は、その部分だけを補修できるツールも販売されています。網全面を張り直さず、一部だけ補修できるので経済的です。

便利な道具を活用して、気軽に網戸のきれいさを保ちましょう。

## ペット110番

## ワンちゃんも五月病になるのです

### なんとなく

#### 不調になりがちな季節

5月の連休が終わってしまうと、体がだるくなったり、やる気が起こらなくなったりする人も多いと思います。「五月病」と呼ばれたりすることもありますね。実は、ワンちゃんにも五月病が起こるのを知っていますか？

5月というのは季節の変わり目で、ストレスなども大きく、メンタルや心身に不調を感じたりしがちです。この飼い主さんのストレスがワンちゃんにも影響し、五月病のような症状がワンちゃんに出してしまうことがあるのです。

新年度の始まりで引っ越ししたり、生活リズムが変わったりすることで不調に陥ってしまうワンちゃんもいます。これまではずっと家にいた子どもが就学したために寂しくなってしまうワンちゃんもいます。

### ワンちゃんの五月病の症状

五月病になったワンちゃんは、ウンチが緩くなったり便秘になったりします。ご飯を食べなくなったり、嘔吐、震えなどの症状が出たりすることもあります。呼吸が早くなったり、いつも以上に吠えるようになったりしたら、それはワンちゃんの五月病のサインかもしれません。早めに気づいてあげることが大切です。

### ワンちゃんに寄り添ってあげて

ワンちゃんの五月病は、飼い主さんがコミュニケーションをしっかり取ることによって改善できることが多いようです。できるだけワンちゃんに寄り添い、安心できるような環境をつくってください。スキンシップをとると、ワンちゃんも幸せホルモンを分泌させます。気持ちが安定しやすくなるでしょう。

ただし、ワンちゃん自身が嫌がる

きは、ストレスにならぬようにそっとしてあげてください。

コミュニケーションに気を配っても症状がおさまらないときは、動物病院を受診するようにしてください。

ワンちゃんは飼っている人間の心を映す鏡のような存在。飼い主さん自身ができるだけリラックスできる環境を整え、大切なワンちゃんにも安らぎを与えてあげてくださいね。



# 自宅で料亭の味？ 鯛茶漬

## POINT

鯛の甘み×ごまの香ばしさとコク  
みりんは煮切ってから使しましょう。

## 材料

- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・白すりごま…大さじ1と1/2
- ・鯛の刺身…100g
- ・温かいごはん…お茶碗2杯分
- ・刻み海苔…適量
- ・薬味…適量
- ・煎茶…適量



1 みりんを耐熱容器に入れ軽くラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱してアルコール分をとばす。



2 ボウルに冷めたみりんとしょうゆ、白すりごまを入れ混ぜ合わせ、鯛の刺身を入れ絡める。2～3分ほどそのまま味をなじませる。



3 お茶碗に温かいごはんをよそい、刻み海苔をかける。漬けた鯛のをせ、お好みで薬味のをせる。



4 食べる直前に、煎茶をそそぎ入れてできあがり。



ご存じですか、お台所のひと工夫

## 霜がついた冷凍食材の揚げ方

冷凍食材は長期保存できて便利ですが、つい長く保存しすぎて霜だらけになってしまったことはありませんか。食べられないことはなくても、風味や食感が損なわれておいしくありませんよね。また油で揚げると跳ね上がってしまうので火傷も心配です。ということで、今回は冷凍食材の正しい保存法と揚げるときのコツを紹介しましょう。

### 霜がつかなくなる方法

まず霜を防ぐには、水分を残さないことが鉄則です。霜は水滴が凍ったものですから、水気をていねいに拭きとって冷凍庫へしまえば大丈夫です。また霜は庫内外の温度差が大きいほどできやすくなります。冷凍庫の開閉を少なくし外気に触れる時間を短くしましょう。

アルミホイルや金属トレイを使って急速冷凍するのも効果的です。食材の組織が壊れないうちに凍らせ、品質劣化を防ぎます。小分けやフリーザーバッグに入れて平たくすると、より早く凍らせることができますよ。

### 霜を落とせば油はねしなくなる

次に冷凍食材の揚げ方です。バチバチと過剰な飛び跳ねは怖いですよ。これは水分が一気に蒸発して油から弾けだすことで起こる現象です。

これを避けるために、揚げる前に霜は落としましょう。レンジの解凍機能を使って霜を溶かすか、水をスプレーなどで吹きかけて表面を拭き取ってください。霜が袋についている場合は、濡れた布巾で取り除くといいですよ。

油の温度は低温から。飛び跳ねを防ぐだけでなく、じっくりと中まで火が通り、表面はこんがりきつね色に仕上がります。

正しい冷凍保存で食材のおいしさを保ち、揚げ物の油はねが少なくなります。火傷する心配もなくなり、掃除もラクになりますから、ぜひお試しください。



## めざせ！お買い物の達人

### 家族で家計を共有してみよう

#### 相手が貯金してくれていると勘違い

昨今は共働き家庭も多く、お金の管理の仕方も多様化しています。節約したい、貯金を増やしたいなら、家族で家計を共有するのがおすすめです。

家族それぞれが個別に管理していると、誰かが貯蓄してくれていると思ってお金がいつまでも貯まらない、という悲劇が起こるかもしれません。お金の管理を互いにオープンにすることで、お金の流れが可視化され、無駄遣いにも気づきやすくなります。

特に共働き夫婦で、それぞれが収入を個別に管理していると、負担も大きく、視点も偏ってしまいがち。赤字が続くと喧嘩の原因にもなりかねません。普段から夫婦で話し合い、ライフスタイルに合わせて収支を見直し

て、公平でスムーズなお金のやりくりをストレスなく行ってください。

#### 何のための貯蓄なのか 目的をはっきりと

節約や貯蓄をするときは、家族でその目的をはっきりさせましょう。目標達成のためにいくらまで貯める必要があるのか、どのような方法で資産形成していくのか、といったことをはっきりしておく、人生設計も立てやすくなります。

銀行口座はどのように使い分けていますか？ 生活費と貯金用の2口座に絞って収益をすべて共有すれば、家庭全体で家計を支えることになり、蓄えも効果的に増やせます。

互いに縛られることなく、各々が自由に使えるお金を持ちたいという家庭なら、それぞれが別口座を持ち、生活費として一定額を振り込むという形にするのがおすすめです。

資産形成にはいろいろな方法がありますが、まずは夫婦間で共有することが不可欠です。日ごろからコミュニケーションをとり、助け合いの気持ちを忘れずに。同じ目標に向かって楽しく貯金や節約をして、前向きに取り組みましょう。





## 「爪を噛む」癖が治りません

### <相談>

少し前から爪を噛むようになりました。見つけたらやめさせていますが、爪切りするといつもガタガタになっています。どうしたら治せますか？

(らびっと・42歳)

### 叱るより「褒める」

癖を見つけたときは大きな声で叱ったりせず、別のものに興味をひいてみてください。たいていの癖は無意識のうちにしてしまっています。わざとじゃないのに、いきなり怒ってしまうとびっくりしてしまいます。また、注意するよりも、逆に「褒める」ことを心がけてください。

例えば爪噛みをしていないときに、「やったね！今噛んでないね」と声かけすれば、叱られてやめるよりも素直に受け入れてもらいやすくなり、効果的です。

大人の言っていることが理解できる年齢であれば、「バイ菌が入ってお腹が痛くなっちゃうよ」といった言葉で、不衛生であることを伝えましょう。

こまめにチェックして爪を切るようにすれば、噛める部分がなく、爪を噛む行為を忘れて自然と治ることもあります。ネイルケアをしてあげるのもいいでしょう。ぴかぴかの爪を保ちたくなくて爪を噛みたいと思わなくなるかもしれません。

### 神経質になりすぎるのはNG

まれにストレスが起因の爪噛みもあります。はた目には心配なさそうでも、子どもながらに思いつめていたりすることもあります。子どもの心の声によく耳を傾け、ささいなことでも話を聞いてあげてくださいね。

癖はちょっと注意したぐらいでは簡単に治りません。しかしあまり深刻に考えず、「人目を気にする年齢になればいつかは治るもの」と、おおらかな気持ちで対応してください。

## 新米パパのための育児アドバイス

### 歯みがき上手にできるかな？

#### 歯みがきを楽しい時間に

「パパ、仕上げ磨きをお願い！」ママから急にそう頼まれて、どうすればいいのか戸惑うパパもいるのではないのでしょうか。嫌がる子どもを押さえつけて歯みがきをするのは至難の業。手早く上手な仕上げ磨きのコツをお伝えしましょう。

歯みがきの習慣づけは乳歯が生えてきたらスタート。急に歯ブラシを口に入れるとびっくりしてしまうので、慣れるまでは無理強いをしてはいけません。遊びながら口元をさわったり、おもちゃを使ったりして、楽しい雰囲気作りを心がけてください。

#### ブラシの動かし方のコツ

慣れてきたら、子どもと同じ方向を向き、膝の上に頭を乗せて仰向けに

寝かせます。子どもの頭を支え、歯ブラシは鉛筆の持ち方で、ブラシ面がしっかり歯に当たるように動かすと、汚れが取れやすくなります。優しい力で小刻みに動かしてくださいね。

まだ幼いうちは、上の前歯に上唇小帯という太い筋があり、ブラシが当たって痛がることがありますから、人差し指で筋を隠して磨くのがポイントです。

奥歯の外側は指で頬を広げ、歯ブラシが入る隙間を作ってください。内側は磨き残しが多いので、舌を動かしてもらって歯ぐきと歯の間も丁寧に磨きましょう。

#### 次も上手にできますように

最後はすすぎうがいですが、いきなり洗面台で行うのは難しいと思います。お風呂のときに、シャワーを使って練習してみてください。パパが口に含んでぶくぶく、ぺっ！とお手本を見せてあげると分かりやすいですよ。

歯みがきの後はたくさん褒めてあげることが大切。次も上手にできるようにモチベーションを与えてください。歯みがきが楽しいと思えたら、パパと子の貴重なコミュニケーションの時間がもっと充実したものになりますよ。



## 整理整頓の達人

# 続・「無くても困らない物」を見つけよう

家の中に置ける物は限られています。使う頻度が低い物を見直して、意外とたくさんある「無くても困らない物」を見つけましょう、という記事のパート2です。今回も引き続き不用品を見直してみましょ

### 「用途が同じ物」がいくつもないか？

無くても困らない物のひとつは、「同じ用途の物」です。ひとつあれば基本的に足りるはずなのに、いくつも持っている物がありませんか？

例えばオタマやしゃもじです。お鍋やフライパンはサイズ違いが必要かもしれませんが、オタマやしゃもじはそうそう何個も要りませんよね。また

お鍋も結局使い勝手のいいサイズのものばかり使っていて、使っていない大きさのものもあるかもしれませんので、一度見直してみたいかがでしょう。

### 「あって当たり前の物」を疑おう

キッチンにはあって当たり前と思いついでいる物もあります。食器の水切りカゴや洗い桶がそれです。これらはたいていのご家庭でよく見かける物のひとつですが、それがないと本当に困ってしまうのでしょうか？

食器は洗ってすぐに水気を拭き取って食器棚に戻せば問題ありませんし、今ではコンパクトな代用品もあります。洗い桶も、必要だと思いついでいるわりに、邪魔者扱いになっている

ことがあります。洗い桶は大きいので、そこにあるだけで場所を占領してしま

## カップ麺専用 スチーマー



います。それなら一定期間、使わない生活をするのも良いのではないのでしょうか？

もし「無いなら無いでも困らないかな」と感じたら、それは「思い込みだけで必要だと思っている物」、つまり不用品かもしれません。

何を自分の家に置き、何を置かないか、もう一度見直してみましょ

## 体験談・あなたならどうする？

# なつかしい、あの頃の面影

今回は 32 歳・女性スポーツインストラクターHさんの体験談です

### 6年生と1年生のペア

小学生の頃の思い出は、人に話すのは少し恥ずかしいけれど、淡くて大切なものですね。先日、そんなことを感じる出来事がありました。

私の通っていた小学校では、高学年と低学年がペアを組んで、イベントや社会活動を行う取り組みをしていました。6年生だった私の相手は、1年生の元気な女の子Mちゃん。自分が1年生だったときにペアになってくれたお姉ちゃんに憧れていたこともあり、私たちは昼休みに校庭で一緒に遊んだり、年賀状や手紙も交換したりしました。Mちゃんとの文通は、小学校を卒業してもしばらく続いていました。弟しかいなかった私にとって、彼女は妹のような存在だったのです。

### まるでドラマのような再会

さらに時は過ぎ、私がスポーツインストラクターとして地元に戻った頃のことです。

職場のジムに併設している整骨院でケアをしてもらった際に、実家の場所を担当の先生に話すと、「じゃあMちゃんのことを知っていますか？」と聞かれたのです。一瞬、きょとんとしてしまいましたが、すぐに「あの子だ！」と電気が走りました。その先生はなんとMちゃんの旦那さんだったのです。

それからまもなく、ジムの私のクラスにMちゃんが参加してくれました。じつに 20 年ぶりの対面でした。

### 幼かった相手、そして自分

お互いいろいろな経験をし、確実に大人になった私たちは、「でも面影があるねえ」としみじみ。相手の幼い頃を知っているのは、なんだかくすぐったい気持ちです。

先日は、1年生のMちゃんが書いた絵日記を見せてもらいました。そこには、私のことが大好きと書いてありました。当時のMちゃんの心の中で、私の存在が大きかったことを知り、うれしさとなつかしさに思わず涙がこぼれそうになった私でした。

再びつながったご縁。こんなドラマのような出来事があるのですね。



## お茶のチカラ

「夏も近づく八十八夜」という懐かしい茶摘みのわらべうたがあります。八十八夜とは立春から 88 日目の新茶の時期、つまり 5 月初旬にあたります。その年の最初に収穫されるお茶の新芽は、甘みと旨み成分が豊富で高品質。ただおいしいだけでなく健康に良いとも言われています。

### お茶の健康成分

ご存知のように、お茶にはカテキンという成分が多く含まれます。これは抗酸化作用、抗菌作用、抗アレルギー作用を持ち、さらに悪玉コレステロールを下げ、脂肪吸収と血圧、血糖の上昇を抑える働きがあります。さま

ざまな効果を持つお茶ですが、これだけではありません。

新茶に多く含まれるテアニンという成分は甘みが強く、リラックス効果も期待できます。さらにビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。毎日に必要な栄養素も手軽に取り入れることができるのです。健康的でおいしく、体も休めてくれるなんて嬉しいかぎりですね。

### おいしいお茶の淹れ方

お茶を淹れるときの茶葉の量はティースプーン 2 杯程度がいいでしょう。お湯の温度は高いと渋み、低いと甘

みが引き立ちます。これは茶葉の表面に甘み成分が含まれているためです。高温だと茶葉が開き内部の渋みが溶け出しやすくなります。甘みを楽しむため低温で淹れるなら、茶葉の量を多めにすると、ほどよい濃さになりますよ。

使う水の種類は軟水がおすすめです。甘みや渋み、香りがバランスよく楽しめるといわれています。

ただし、お茶の淹れ方に正解はありません。おいしいと思える茶葉の量、温度、種類は人それぞれです。ご自身の好みの味わいを見つけて、ほっとひと息ついてみませんか。

### 5月はこんにやくに縁がある

日を追うごとに陽射しが強くなり始める季節ですね。もう少しすると今

### 低カロリーで食物繊維たっぷり

こんにやくがダイエットに向いているのは、ずばり、カロリーが低いからで

牛乳コップ半分ほどのカルシウムが取れるのです。健康的にダイエットできますね。

### 続けられるダイエットのコツ

## 食べても痩せられるこんにやくダイエット

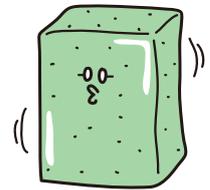
年も薄着のシーズンがやってきます。ダイエットに本腰を入れようと決意する人も多いのではないのでしょうか。

外で運動するにはうってつけの季節ですが、仕事や勉強が忙しくて運動する暇がない、という人は、低カロリーで満足度の高いこんにやくを取り入れたダイエットを試してみませんか。実は5月はこんにやく芋の種芋が植えつけられる季節。こ(5)んに(2)やく(9)の語呂合わせから 5 月 29 日は「こんにやくの記念日」なのです。5月にゆかりのある食材でダイエットにチャレンジしてください。

す。100gあたりのカロリーはなんと約 5kcal。脂質や糖質がほとんど含まれていないので、いくら食べても太る要素がほとんどないのです。

なおかつ、こんにやく 100g あたりには 2.2g もの食物繊維が含まれており、ダイエット中に陥りやすい便秘を防げます。

また、こんにやく独特の食感もポイント。噛む回数が増え、それによって満腹中枢を刺激するため、食べる量を抑えられます。カルシウムも豊富で、こんにやく1枚を食事に取り入れると、



### こんにやくレシピでダイエット

ただし、こんにやくだけを食べるのでは、栄養が偏りすぎです。普段の食事にこんにやくを取り入れ、食べる量をうまくコントロールしてください。こんにやくを米と混ぜて炊いたり、パスタの代わりに使用したり、おいしく食べられるレシピがたくさんありますから、ダイエット中も飽きずに食べられるはずですよ。

この機会に、ぜひこんにやくで理想の体を実現してください。



## 孤独な2人を包むのは、絶望か

～キッチン(吉本ばなな著)



吉本ばなな  
『キッチン』  
(角川文庫)  
定価:473円

吉本ばなな氏はこの「キッチン」で作家デビューを果たしました。世界 30 カ国以上で翻訳され、今もお読み続けられている小説で、著者はその後も多くのベストセラーを生み出しています。そこで紡がれている言葉は繊細でユーモアがあり、丁寧に一字一句を読み進めたくくなります。

た彼は、祖母の行きつけの花屋のバイトの男の子、田辺雄一でした。彼もまた、祖母のことを慕っていた一人でした。みかげは、田辺とその母のご厚意で二人と一緒に住むことになるのですが……。

共感できてしまうところが著者の文章の魅力です。

みかげと田辺には共通点がありません。性格の一致というような簡単なものではなく、もっと奥底の、目には見えないもの。愛でも友情でもなく、お互いの凸凹を知り尽くしているような感覚……。生きることの哀しみや愛しさを存分に味わった2人が大切な人の死と向き合い、乗り越えていく強さに読者は感動するでしょう。

ぜひ、あなたも2人の優しさを見届けてください。

### 亡くなってしまった祖母

大学生の桜井みかげは、祖母と二人で暮らしながら、何気ない毎日を幸せに感じていたのですが、ある日、そんな祖母が亡くなってしまいます。変わらずそこにいると思っていた唯一の肉親だったのに、みかげの前からすっかり消えてしまいました。自分が独りだと実感し、もうダメかもしれないと打ちひしがれるみかげ。そんなとき、玄関のチャイムが鳴ります。「住むところ決まりましたか？」という声をかけてき

### この世で一番好きな場所は

唯一の家族が目の前から消え、独りだと気づいたときの悲しみ、虚しさ、儚さは計り知れないものです。そんなみかげを癒す場所が、タイトルにもなっている「キッチン」でした。リビングでもお風呂場でも寝室でもなく、キッチン。冷蔵庫の傍にいと安心して眠れるのです。おそらく満たされた毎日を送っている人には、みかげが感じる快適さを理解できないでしょう。言葉にならない絶望を埋めてくれる、かすかな思い出と冷蔵庫のモーター音。何の飾りもないシチュエーションなのに、妙に

## 🎬 もう一度見たい名画たち

## 感動の名作！『フォレスト・ガンプ／一期一会』

(’94・アメリカ)

物語は、バス停のベンチに座るフォレスト・ガンプ(トム・ハンクス)が、自らの人生を振り返る形で進んでいきます。知能指数は平均より低いながらも、母親の愛情と教養を胸にまっすぐに生きるフォレスト。彼は「人生はチョコレートの箱のようなもの。開けてみるまで分からない」という母の言葉を大切にしながら、思いがけない奇跡を起こしていきます。

### この映画の見どころ

フォレスト・ガンプを演じるトム・ハンクスの演技は圧巻。彼の温かみのある表情や、純粹でひたむきな生き方が、観る者の心を打ちます。また、フォレストがアメリカの歴史的な瞬間に偶然関わるシーンは、映像技術を駆使したユーモラスな演出で楽しませてくれます。

られる名作です。何度観ても新たな発見があるこの映画を、ぜひもう一度楽しんでみてください。

少年時代に出会った親友ジェニーとの関係を軸に、フォレストはアメリカの歴史的な出来事と偶然関わりながら成長していきます。ケネディ大統領との対面、ベトナム戦争への従軍、ウォーターゲート事件への関与など、彼の人生は驚きに満ちたもの。彼の純粹な心と行動が、周囲の人々の人生にも影響を与えていく姿に、観る者は深い感動を覚えます。

最後まで見届ければ、必ず心打たれるはずです。

### こんな人におすすめ！

心温まる映画を観たい人、人生の深いメッセージを感じたい人、そしてトム・ハンクスの名演技を楽しみたい人にぴったりの作品です。

『フォレスト・ガンプ／一期一会』は、笑いあり、涙ありの感動作。フォレストの純粹な生き方を通じて、「人生とは何か」「運命とは何か」を考えさせ

フォレスト・ガンプ／一期一会  
1994年アメリカ

監督:ロバート・ゼメキス  
主演:トム・ハンクス

