

令和8年7月10日

第279号



親子で遊ぼう！

7月号

～ 親子で料理 ～



親子で一緒に料理をすることは、次の5つのメリットが挙げられます。

- ① コミュニケーションが深まる…「器用になった」「集中力がある」など子どもの成長を見ることができます。簡単な作業からスタートし、子どもが「できた！」と実感できる体験を積み重ねましょう。
- ② 楽しく「食育」ができる…親子で食材の栄養や産地・旬を調べたり、食事の大切さやマナーを学んだりする機会になります。
- ③ 五感の発達をうながす…料理は、五感（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚）を刺激します。普段の遊び

とは違う楽しみ方で、料理をすることで子どもの健やかな成長に繋がります。

- ④ 好き嫌いを減らせる…例えばピーマンは「半分に切ったらこんな形が出てきたよ！」と驚かせたり種取りを任せたりして食材に興味を持たせましょう。
- ⑤ 作業の段取りを学べる…準備から完成まで料理の段取りを考えることは、頭と体を使う貴重な体験です。少しずつ挑戦し、食器洗いや片付けの作業も一緒にしてみてください。

但し、包丁や加熱器具を使うときは、くれぐれも気をつけてください



～ メンズ汗対策インナー ～

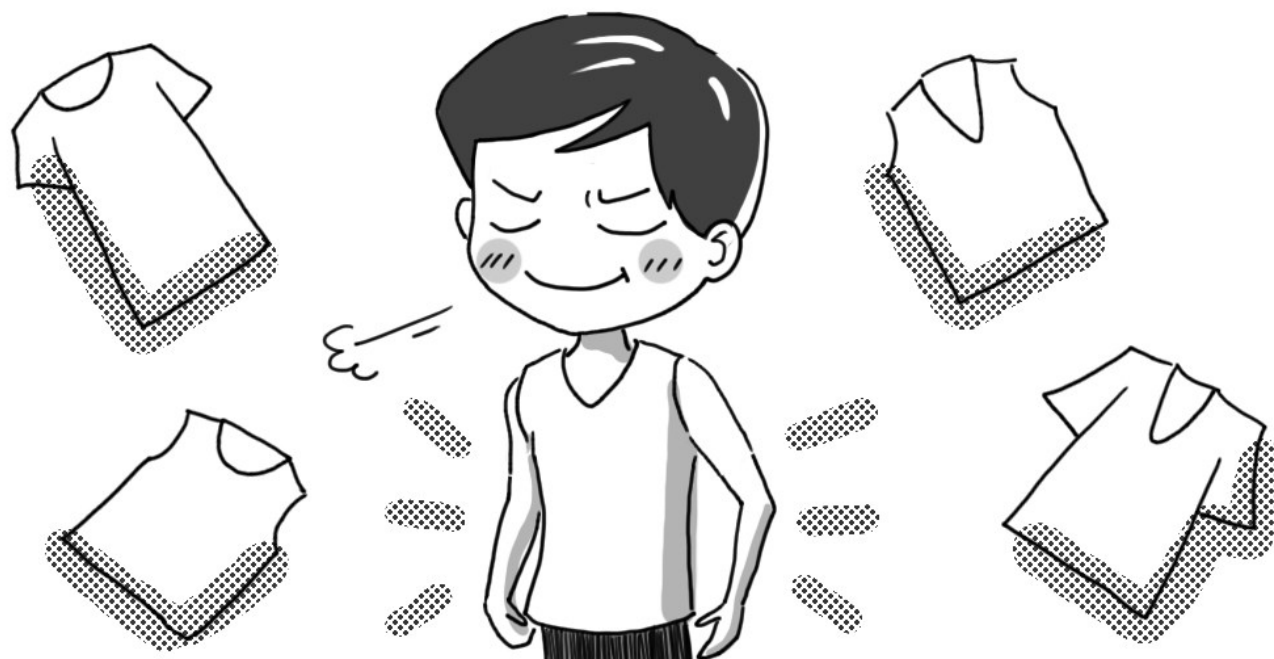
メンズ汗対策インナーは、夏場の汗ジミ・臭い・ベタつきを防ぎ、快適に過ごすための機能性肌着です。種類や呼び方はいろいろありますが、最近は、肌に触れるとひんやり感じられる「接触冷感機能」も登場しています。その「冷感インナー / クールインナー」をはじめ、「吸汗速乾インナー（汗を吸ってすぐ乾く）」「汗取りインナー / 脇汗パッド付きインナー（汗染み防止に特化）」「ドライインナー（さらとした肌触り）」が知られており、製品としてはユニクロの『エアリズム』、ミズノの吸汗速乾インナー、セシールの脇汗パッド付きなどが知られています。

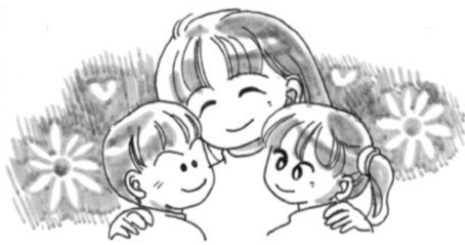
ビジネスシーンでは、スーツやYシャツの下に着用することが多いため、脇汗や背中への汗ジミを防げるものがおすすめです。カジュアルなTシャツやポロシャツの下に着るなら、汗によるベタつきやニオイを軽減するものを選びましょう。但し、できれば袖のないタ

イプがおすすめで、重ね着している感じが出ないようにできるだけ薄いタイプが良いでしょう。スポーツをするときは、汗を素早く吸い上げ、速乾機能でさらさらの肌触りを維持できるものがおすすめです。

また、インナーの襟元にも注目してみましょう。Vネックのものはワイシャツの第一ボタンを外したときに下着が見えにくいのが特徴です。クールビズのように、ノーネクタイのときに特に重宝します。ただ、下着の首元が開いているのがシャツの上から透けて見えってしまうということもあり、それが気になる人もいるようです。クルーネックはスタンダードなインナーの襟の形です。Yシャツの第一ボタンを外すとインナーが覗いてしまうのはあまりスマートではないという人もいますが、素肌が透けることはほとんどないので、その点は使いやすいでしょう。

汗対策インナーを選ぶ際は参考にしてください。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ フェイスパックは毎日してもよい？ ～

「フェイスパック」は、スキンケアに欠かせないアイテムとしてすっかり定着しています。しかし、「フェイスパックは毎日使っているのか？それとも週に数回にとどめるべきか？」迷う方も多いでしょう。

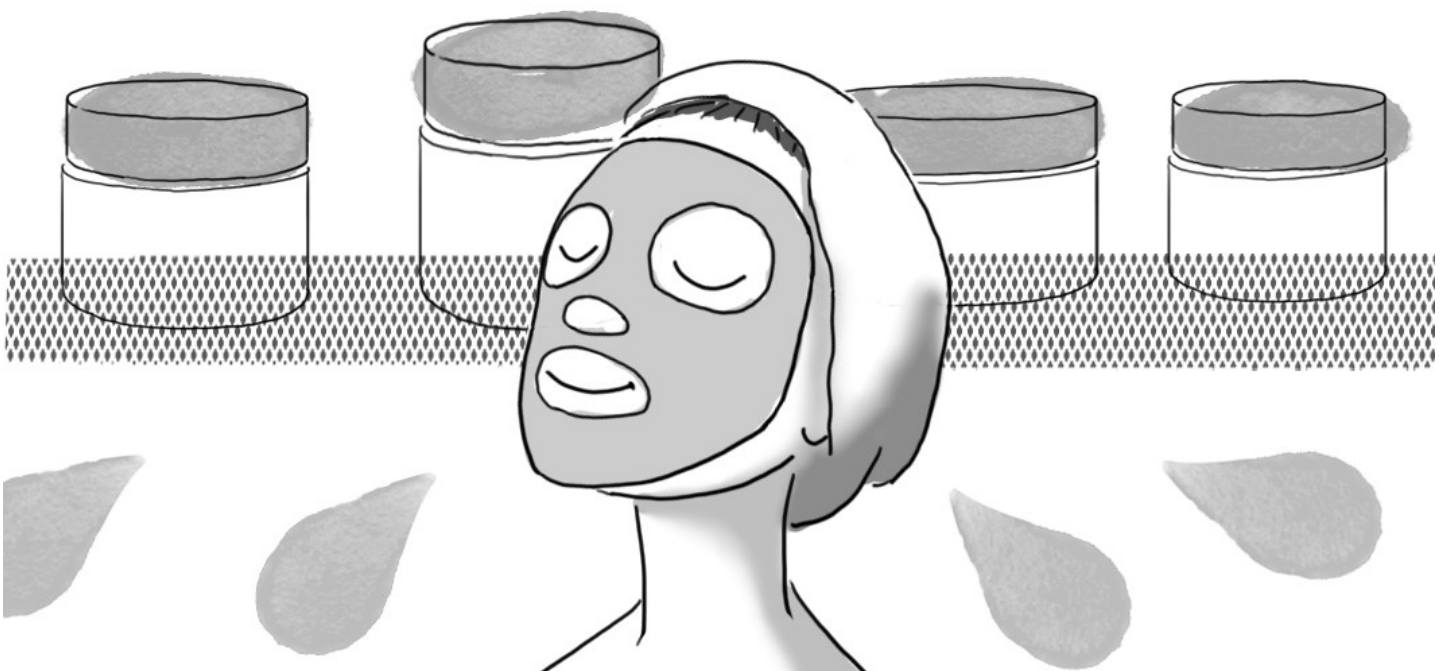
「フェイスパック」と聞いて、最も多くの方がイメージするであろう「シートマスク（シートパック）」は、不織布などに化粧水や美容液が浸してあり、そのまま肌に貼りつけて使います。使うタイミングは製品によって異なりますが、化粧水タイプの場合は洗顔後、美容液タイプの場合は化粧水の後に使用することが大半で、中には洗顔後のお手入れをひとつでまかなえるオールインワンタイプも。基本的に毎日使っても差し支えありません。ただし推奨頻度が記載されている場合は、それに従うようにしましょう。

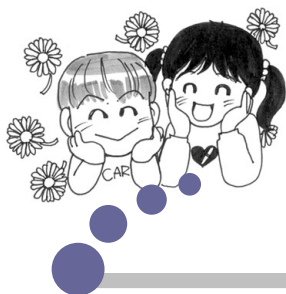
近年は、「スリーピングマスク」も登場しています。夜のスキンケアの最後に使うことで、就寝中の肌

を乾燥などの外的ストレスから保護するというもので、形状はジェルやクリームタイプが主流です。こちら、毎日使っても差し支えないと考えられます。

一方、「洗い流すパック（塗るパック・マスク）」や「ピールオフパック（はがすパック）」はいずれも肌に溜まったよごれを集中的に落とす目的があるため、毎日ではなく週に1～2回が妥当ですが、製品ごとの指示に従いましょう。

パックの種類や使い方、使用頻度によっては、いつも以上のケアが肌への刺激になることもあります。肌が敏感になっているときは水分が刺激になることがあるので、定番のシートマスクでさえ気を付けて使いたいところです。また、はがす際に物理的な力がかかるピールオフパックにも注意が必要です。肌の状態を見ながら慎重に使うのはもちろん、事前にパッチテストを行うようにしましょう。





大人も子どもも楽しめる「キダルト玩具」

平成時代に大ヒットしたおもちゃが、令和の技術や感性で進化を遂げた「キダルト（Kidult）玩具」が、大人世代を中心に大きな話題となっています。キダルトとは、Kid（子供）＋Adult（大人）を組み合わせた造語で、「子供心を忘れずに大人になってもおもちゃで遊ぶ人」を指します。平成を代表するおもちゃが、現代版としてより高品質に、あるいは通信機能を備えて復活しているというものです。例えば、「たまごっち・進化版」は、Wi-Fi対応で他のユーザーのたまごっちと交流できたり、デザインがよりファッショナブルに進化しています。昭和から長年人気だった人形の「リカちゃん」は、可動式関節ボディで自然なポーズができる「フォトジェニックリカ」シリーズが発表され、「日本おもちゃ大賞

2024」キダルト部門で大賞を受賞しています。ミニカーの「トミカ」は、ホイールのデザインなど細部までリアリティを再現した「tomica PREMIUM」が登場し、往年の名車や国産車、スポーツカーをはじめ、自衛隊90式戦車や航空自衛隊T-4 ブルーインパルスなど、車好きやマニアに刺さるラインナップがそろっています。

親子で楽しめるものが多々あり、SNSやオンラインコミュニティなどでも盛り上がっているようです。



子育てQ&A

お盆参りの服装

Q

この夏、知人宅の初盆参りに子どもを連れていくのですが、どのような服装がよいのでしょうか？
（5歳女兒）

A

お盆参りの子どもの服装は、幼稚園・小学校などの制服がある場合はそれが最も正式な服装ですから（大人が喪服を着るというときは）制服を着せるようにしましょう。お盆参り・お墓参りだけでなく、通夜や葬式、法要への参列に子ども

連れで行く場合も同様です。

制服がない場合は、襟付きの白シャツや黒っぽいTシャツなど落ち着いた雰囲気の服装に、紺・黒・グレーなどの暗い色のズボンやスカートを合わせましょう。おむつ替えが必要な乳幼児も、シンプルな色味のワンピースや、シャツ＋ズボンなどが適しています。足元は、できるだけサンダルは避け、落ち着いた色の靴下と、清潔感のあるスニーカーや靴を着用します。

あまりにも暑い場合は、子どもは

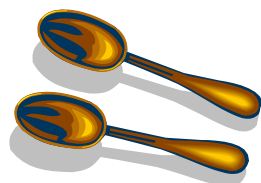
袖なしのシャツや半ズボンでも問題ありません。但し、キャラクターものや派手な柄は避けるようにしましょう。

お盆参りにあたって、大人が平服でOKな訪問先や家族だけの集まりという場合は、子どもも制服である必要はありませんが、やはりできるだけカジュアルになりすぎないように配慮を。





大辞典



爽やかな味わい★ズッキーニとパプリカのツナマリネ

1. ズッキーニは 7mm 幅の輪切りに。パプリカは、1.5cm 幅のくし形切りにして半分の長さに切る。(A)を合わせて混ぜる。ツナ缶は汁を切っておく。



材料 (2人分)

ズッキーニ: 1本
パプリカ(赤): 1/2 個
ツナ缶: 1缶 (70g)
オリーブオイル: 大さじ1
黒こしょう(粗みき): 適量
(A) しょうゆ: 大さじ1
レモン(絞り汁): 小さじ2
コンソメ(顆粒): 小さじ1
砂糖: 小さじ1
カレー粉: 少々

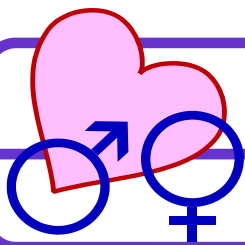
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し。ズッキーニ、パプリカを炒める。
3. 野菜の表面がこんがり色づいたら、(A)を加えてひと混ぜし、ふたをして弱火にし、1分蒸し焼きにする。
4. 3. にツナを加えて和え、黒こしょうをふる。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



ズッキーニは低カロリーで、食物繊維、ビタミンC、カリウム、カロテンを含み、免疫力の強化や整腸作用、むくみ予防に役立ちます。生でも加熱しても食べられ、炒め物、グリル、ラタトゥイユ、天ぷらなど幅広い料理に使えます。加熱すると甘みが増し、食感も柔らかくなります。また、花も食用で、チーズや肉を詰めて揚げたり蒸したりする料理がヨーロッパで楽しまれています。旬は6月～8月の夏で、果皮にハリとツヤがあり、ヘタがみずみずしいものが新鮮です。冷蔵庫でビニール袋に入れば3～4日保存可能です。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



次のうち
夏に行きたい場所はどこですか？
直感で選んでください。

????

B:花火大会に行く

C:自然の中で川で遊ぶ

A:ひまわり畑を見に行く

D:海水浴に行く



いとし

★ この問題でわかるのは、「あなたが心の奥底で大切にしているもの」です ★

A：ひまわり畑を見に行く…「純粋さ」です。複雑な人間関係や社会の理不尽さに疲れた時でも、子どもの頃のような純粋な気持ちや明日への希望を失いたくないという強い願いを持っているようです。

B：花火大会に行く…「思い出を共有すること」です。人との繋がりの中で生まれる特別な時間を大切にしています。宝物は物質的なものではなく、愛する人たちと過ごした忘れられない時間の数々です。

C：自然の中で川で遊ぶ…「自然体でいること」です。自然で無理のない環境を好むあなたは、肩肘張らずにありのままの自分でいられる場所や関係性を何よりも大切にしています。

D：海水浴に行く…「開放感と自由」です。束縛から解放され、自由に生きることへの強い憧れを抱いています。適度に自分を解放し、好きに時間を使うことで、日常生活への活力を回復できるようです。