



HOTな「たかまつ」！ ほっとする「たかまつ」！ ホットライン「たかまつ」！



2026年
1月号

WINTER

vol. 115

ほったか!



くらしのお役立ち情報満載！

主婦のナイショ話

おでんを食べる回数は？ 好きなおでんの具は？

10代から60代までの男女200人に
行った、「おでん」についてのアン
ケートがあります。「1年間でおでん
を食べる回数は？」という質問から。

一番多かったのが4〜6回で36%、2
位は2〜3回で34・5%、それ以降は
10回以上が13%、7〜9回が9%、1
回が7・5%という結果になりました。

年に4〜6回なら、寒い季節だけとし
ても月に1回くらいの計算になり
ます。おでんが食卓に登場するの
は意外と少ない印象です。

次に、「おでんの具材で一番好
きなものは？」です。大根が40・
5%で一番多く、2位が卵で20%、
それ以降は餅巾着13%、牛す
じ6%、厚揚げ4・5%、はんぺ
ん4%、ちくわぶ3・5%、こん
にやく3%、しらたき2・5%、
がんもどき1・5%、その他1・
5%となりました。

理由としては、大根派は「おで
んの味と大根が合う」「だしがし

みて、体の芯まで温まる」「ほくほく
しておいしい」などの意見が挙がりま
した。卵派の意見としては「だしに溶
ける黄身がおいしい」「栄養たっぷり」
などが、餅巾着派は「とろっとし
た餅がおいしい」「食べ応えがある」
などの意見がありました。

では、「自宅でのようにおでんを
食べますか？」という質問になると？
「市販の具材とスープの素を使う」が
一番多く、34・5%でした。それ以降
は「スープは自分で作り、具材は市販
品」30・5%、「コンビニなどで調理
済みを買う」17・5%、「具材とスー
プがセットになった市販品を温める」
12・5%、「自宅で食べない」5%と
いう結果になっています。

さて、おでんの大根をおいしくする
ためには下ごしらえがカギとなります。
大根は輪切りにして皮を厚めにむぎ、
片面に深さ1cmくらいの切り込みを十
字に入れましょう。米のとぎ汁で串が
スッと通るくらいゆでればOKです。

▶主婦のナイショ話～おでんを食べる回数は？

▶健康レシピ～カキと豆腐のすまし汁

▶暮らしの足し算～呼吸トレーニング

▶ちょっと教えて！家づくり～地盤調査って何ですか

▶なごみひとさじ～住まいを小さくして

高松産業
グループ

算「呼吸トレーニング」

し足

暮らしの暮

医師の小林弘幸さんによると、呼吸で酸素を十分にとり込めていない人が増えているのだとか。呼吸が浅いと体の不調や病気を引き起こすこともあります。逆に、深く呼吸ができる自律神経が整って免疫力がアップし、病気になることがわかっていきます。

まずは、深い呼吸ができていますかチェックしましょう。

*気がつくとき口で呼吸をしている

*姿勢が悪い

*階段を上ると息切れがする

以上の4つのどれかに心あたりがあれば、肺のまわりの筋肉が衰え、呼吸が浅くなっています。

さっそく、呼吸

トレーニングをはじめましょう。背筋を伸ばしてイスに座り、口の前で手を組みます。このとき、

両手の親指と人さし指で息を吹き込めるくらいの穴を作り、穴から大きく息を吸い込みます。次に、ゆっくり時間をかけて指で作った穴に息を吹き込みましょう。これを10回繰り返し、1〜3セット行います。

習慣化させることが大切で、起きたらすぐ、寝る前にベッドの上で、洗濯物を取り込んだタイミングなどで、日常生活にうまく組み込むのがおすすめです。続けるうちに肺のまわりの筋肉が増え、深い呼吸ができるようになります。その結果、血流がよくなり、自律神経が整うでしょう。



住まいを小さくして

心に余裕が生まれた

— 広瀬裕子

エッセイストの広瀬裕子さんは

を作っているのだとか。

1965年生まれの60歳。東日本大震災をきっかけに瀬戸内の町に移住しましたが、60歳を前にして再び東京に戻ってきました。東京での暮らしは20年ぶり。第2の人生のスタートを切りました。

都会暮らしのデメリットは物価や家賃が高いことですが、それ以外は無ストレスで過ごしている、と、広瀬さん。そして、新しいことをいろいろはじめたそうです。夏は盆踊りを楽しみ、歌舞伎を観に行ったり、落語を聴きに行ったりとアクティブに過ごしています。

車は手放して、電車に乗ってあちこち出かける楽しみも満喫。パンを買いに浅草へ、野菜を求めて築地へなど、好きな場所、必要な場所を記した買い物地図

じさとひとみごな



元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜カキと豆腐のすまし汁＞

「海のミルク」と呼ばれるカキは言葉の通り、牛乳同様に栄養たっぷり。まず、たくさんの種類のアミノ酸がバランスよく含まれているので、良質なタンパク源としておすすめです。ほかにも、疲労回復に役立つグリコーゲン、肝臓の働きをスムーズにするタウリン、酵素やホルモンの合成に欠かせない亜鉛、貧血予防に役立つ鉄分を多く含んでいます。さらに、ビタミンB群を含んでいる点でも優秀です。なかでも血液を作り、神経機能を正常に保つビタミンB12が豊富です。

★レシピのポイント

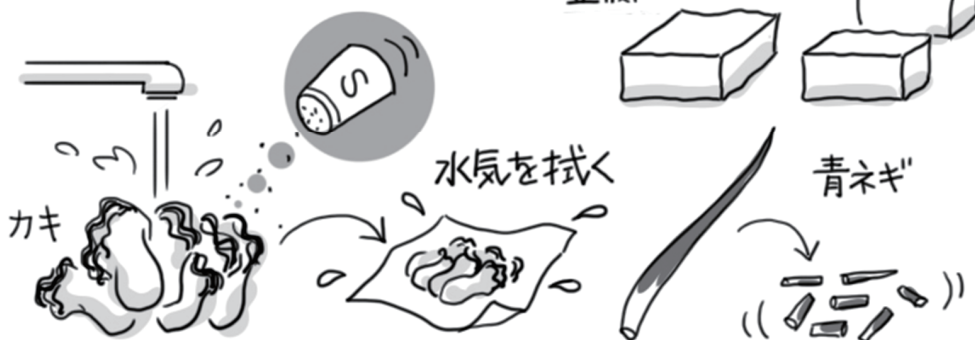
カキを汁物にすることで、栄養やうまみを無駄なくいただけます。

材料（2人分）

カキ（むき身） 6個
絹ごし豆腐 1/2丁
青ネギ 1本
だし汁 2カップ
酒 大さじ1
片栗粉 少々
しょうゆ 小さじ2

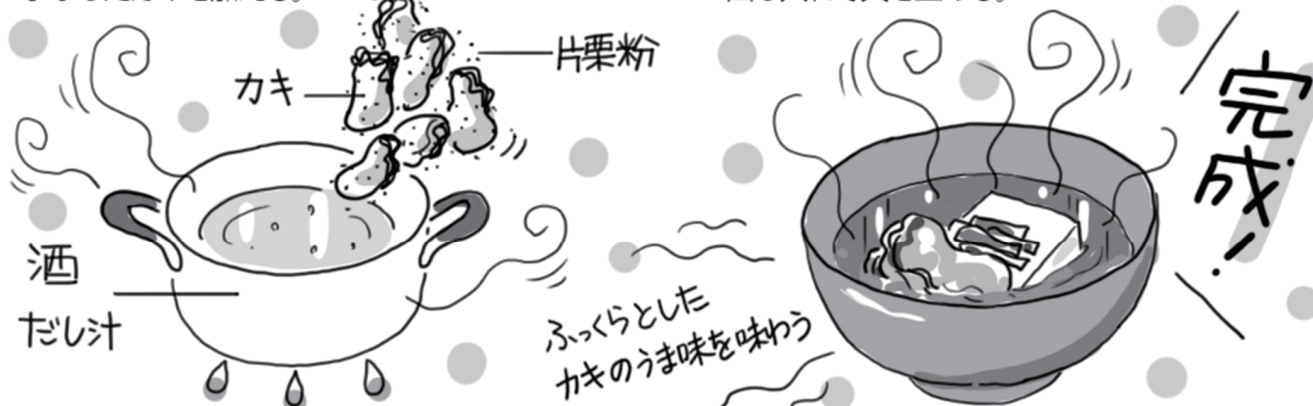
①カキは塩（分量外）を振って手早く混ぜるようにして洗い、水で3～4回すすいで水気を拭く。

②豆腐は半分に切り、青ネギは3cm長さに切る。



③鍋にだし汁と酒を入れて煮立て、薄く片栗粉をまぶしたカキを加える。

④沸騰したら豆腐と青ネギを加え、しょうゆを回し入れて火を止める。



ちょっと教えて！家づくり



地盤調査ってなんですか？



建築物を建てる際には、その地盤の強度などを確認するための調査が必要となります。

地盤が建物を安全に支えられるか、もし支えられない場合は安全に持ちこたえるためにどうすべきかなどを調べます。これを経て、やっと建物の設計に着手できるということでも大切な工程なのです。

方法はボーリング、サウンディング、サンプリング、室内土質試験など様々あります。一般の住宅の地盤調査では先端がスクリュー状になった棒を回転買入させる「スウェーデン式サウンディング方式(SWS方式)」が一般的ですが、2つ以上の方法を組み合わせ、調査を行うケースもあります。いずれにしても、データの読取りなどに熟練の技術が必要なので、信頼のおける業者に依頼しましょう。

編集後記

編集担当の宇都宮です。新年あけましておめでとうございます。寒さ厳しい折、皆さま健やかに新年をお迎えのことと存じます。

さて今号では、一昨年より狩猟をはじめた中で感じた「もったいない」という思いから始まった取り組みについてお話しします。狩猟に携わる中で、これまで骨や毛皮は処分していましたが、調べてみると骨からは良い出汁が出て、残った肉やスジも煮込めば大変美味しくいただけることを知りました。命を余すことなく活かす工夫に、改めて学ぶことの多さを感じています。

また、以前から挑戦してみたかった毛皮の鞣しにも今回初めて取り組みました。子鹿のきれいな毛皮が取れたため、付着した脂肪や肉を丁寧に取り除き、現在は塩漬けまで進めた段階です。これからミョウバン鞣しによって、皮を保存可能な革へと仕上げていく予定です。完成した際には、キャンプの敷物として活用するのが今から楽しみです。

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



0120-889-294

ハヤク ツクヨ

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。