



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
3月号

SPRING

vol. 117

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



主婦のナイショ話

「お父さん」「パパ」……、親を何と呼んでいますか?

20代から80代の男女1000人を対象に行った、「親の呼び方」についてのアンケートがあります。まず、「父親のことを何と呼んでいますか?」という質問から。一番多かったのが「お父さん」で61・6%、2位以降は「その他」14・3%、「パパ」7・2%、「呼ばない(ねえなど)」5・3%、「父さん」5・2%、「親父」3・6%、「父」1・9%、「下の名前」1・5%、「父上」1・0%という結果になりました。

一方、「母親のことを何と呼んでいますか?」という質問です。一番多かったのが「お母さん」で61・4%、2位以降は「その他」13・1%、「ママ」7・5%、「母さん」6・1%、「呼ばない(ねえなど)」4・8%、「下の名前」3・4%、「お袋」2・3%、「母」1・1%、「マミ」0・3%となっています。では、「両親の呼び方は、昔と

変わりましたか?」という質問を見てみましょう。「変わらない」61・8%、「変わった」38・2%でした。「小さいころはママだったが、中学時代からお母さんと呼ぶように」など、思春期に変更することがあるようです。また、「親の呼び方で困ったことはありませんか?」では、「はい」が32・4%で、「いいえ」が67・6%でした。前の質問と同様に、「はい」と答えた人は思春期など成長過程で呼び方に戸惑ったのでしょうか。

最後に、「子どもには何と呼ばれていますか?」という質問です。子どものいない人を除き、「お母さん」と「ママ」、また、「お父さん」と「パパ」がほぼ同数という結果になっています。意見としては、「子どもが4人いて、かーちゃん、ママ、お母さんそれぞれ違う呼び方をされる」「名前では呼ばれている。ママと以前は呼んでいたが、恥ずかしくなって変えたぞう」などの声がありました。

▶主婦のナイショ話～親を何と呼んでいますか?

▶健康レシピ～ショウガとニラのシューマイ

▶暮らしの足し算～「拭く活」で心が落ち着く

▶ちょっと教えて! 家づくり～結露を防止するには

▶なごみひとさじ～その日を悔いなく生きる

高松産業
グループ

算

「拭く活」で心が落ち着く

し

整理収納アドバイザーでインフルエンサーのヤスキ

チさんが発信しているのが「拭く活（福活）」。拭く

ことで空間を心地よく整え、心を落ち着かせる方法です。

また、きれいになった達成感が得られるのもメリット

です。

暮らしの

ヤスキさんが拭く活に目覚め

たのは、持ちものを減らしはじめたのがきっかけ。好きなものだけ

に囲まれた、自分にとって心地よい空間をきれいに快適に保ちたい

という気持ちからです。たとえば、床を拭いていると、「ここは拭き

にくい」「これは邪魔だ」などと気づきます。それが、ものを減ら

したり、ものを出しっぱなしにせ

ず収納場所に

まったりすることにつながるのです。

手を使って雑巾など

で拭くのがベストですが、床などの広い

面はワイパーを使うのでもOK。

片づけなくても拭くことができるので、棚の上など、まずは拭くという行動をはじめてみましょう。

部屋がピカピカで清潔になれば、気持ちも穏やかになります。実際、

ヤスキさんは拭く活によってイライラすることが少なくなり、目の

前のことに集中できるようになったそうです。また、達成感を

得ることにともなうります。1日1カ所でも、1日5〜10分でも拭

いて、「今日も拭く活ができた」という達成感を積み重ねることが

大事と、ヤスキさんはいいます。

福

拭く

じ さ と ひ ゐ ゐ な

その日を全力で悔いなく生きる

— 中村雅俊

俳優の中村雅俊さんは1951

年生まれの74歳。ドラマで活躍するほか、歌手としてもヒット曲を

数多く持っています。

テレビドラマの代表作は『俺たちの旅』。1975年から197

6年に放送されたドラマで、等身大の若者が描かれた名作です。中

村さんは主役のカースケ役。貧しいながらも毎日を思い切り、楽し

く生きていました。まっすぐな性格で、曲がったことが大嫌い。不器用なために

苦勞をたくさんしますが、オメガやグズろくなど、友人を大切にしていましたね。

カースケの口ぐせは「俺は今日一日を精一杯生きりゃ

それでいいんだよ」でした。さて、中村さんは70代にな

って、この言葉を別の意味で大切にしているのだそう

です。今は「今日もいい

一日だったね」と思えるように、

その日一日を全力で悔いなく生きる。そんな日々を繰り返し、重ねていきたい。それが現在の中村さ

んの生き方です。

中村さんは70代になって、人生ではじめて映画監督に挑戦しまし

た。今年の1月に公開された『五十年目の俺たちの旅』です。もち

ろん主役は中村さんで、オメガやグズろくも、昔のまま、健在です。

20代のころから50年もの年月がたち、いろいろなことを経験して

きた70代。人生の最後にしたいことは何なのか、自分に問いかけた

くなる作品です。



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜ショウガとニラのシューマイ＞

ニラは一年中、スーパーで見かけますが、旬は3～4月。栄養たっぷりの緑黄色野菜で、さまざまな効果が期待できます。まず、ビタミン類が豊富です。骨の形成を助けるビタミンKをはじめ、免疫力をアップするビタミンA、アンチエイジングに欠かせないビタミンE、肌荒れを防いで風邪を予防するビタミンC、筋肉や血液を作るビタミンB6を多く含んでいます。また、むくみを解消するカリウムや腸内環境を整えてくれる食物繊維をたっぷり含む点でも優秀です。

★レシピのポイント

ビタミンB1を含む豚肉と一緒にとることで、疲労を回復させる力がアップします。

材料（4人分）

豚ひき肉 300g
ショウガ 50g
ニラ 1/2束
長ネギ 1/2本
シューマイの皮 20～30枚
鶏ガラスープ 大さじ2
片栗粉 大さじ2～3
しょうゆ 適量 練りからし 適量

A 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/2 こしょう 少々

①ショウガとニラ、長ネギはみじん切りにする。



②ボウルに豚ひき肉と鶏ガラスープを入れて練り、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。



③①を加えて混ぜたら、片栗粉を加えてかたさを調節し、冷蔵庫で20分くらい寝かせる。



④シューマイの皮で③の具を包み、クッキングシートを敷いたセイロに並べる。



⑤蒸気の上上がった蒸し器で5～6分蒸したら、しょうゆと練りからしをつけて食べる。



ちょっと教えて！家づくり



結露を防止するには



結露によってなんとなくジメジメした感じがして……というお宅は少なくないでしょう。特に、見えにくい場所や乾きにくい部分に結露してしまうと、様々な影響が心配されます。

窓枠やカーテンなどにカビが生えたり、断熱性が下がったり、木造の場合は木を腐らせ、鉄骨の場合は錆びを呼んでしまします。カビがアレルギーの要因になる場合もあります。

できるだけ結露させないためには、普段から室内に洗濯物を干さない、通気を良くするといったことが大切です。

建築の段階では、湿気をよく吸ってくれる建材を使用することで防止が可能です。また、断熱材の室内側に防湿シート（気密フィルム）を貼るものかなり効果的とされています。

編集後記

早春の候、やわらかな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。編集担当の宇都宮です。

今回も趣味の狩猟のお話をしたいと思います。

今年は豚熱の影響もあってかイノシシの捕獲が少なく、その分鹿の姿を多く見かける年となり、結果として鹿がよく獲れました。

鹿肉は低脂肪・高たんぱくでヘルシーな食材として知られ、これまでも焼く、煮るなどさまざまな方法で味わってきましたが、今回は新たに鹿ジャーキー作りに挑戦しました。

ウスターソースをベースにニンニクと蜂蜜を合わせたたれに3センチ厚のそぎ切り肉を丸一日漬け込み、100度のガスオーブンで約1時間じっくり乾燥させ、旨味の凝縮した一品に仕上がりました。

同時に別の天板で愛犬用に味付けなしのものも作成しました。無添加で保存料なども使用していない為、安心して与えられ、食いつきも抜群で大変喜んで食べてくれる姿に、飼い主冥利に尽きる思いでした。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。