



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
6月号
SUMMER

vol. 120

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

主婦のナイショ話

「使い捨てはコストパフォーマンスが悪い」「環境を考えると、ゴミを出したくない」「ペーパーより拭きやすい」などの意見が挙がっています。一方、ペーパー派は「ウェットタイプのペーパーだと、子どもや夫など家族が手伝ってくれる」「布では除菌できな

い」「洗ったり漂白したりする手間がないので楽」「汚れを気兼ねなく拭ける」などの意見がありました。ほかに、「古くなったタオルを再利用して台ふきんとして使い、汚れたら捨てる」「コンビニなどでもらえる使い捨ておしぼりを利用」「ウェットティッシュをテーブルの上に置いてい

る」などの意見も挙がっています。では、「食前食後に食卓やテーブルを拭く?」という質問を見てみましょう。「食事の前に拭く」と答えた人は63%で、「食事のあとに拭く」と答えた人が77%でした。年代別に見てみると、食事のあとに拭く人については年代に差はありませんでしたが、食事の前に拭く人は年代によって差がありました。たとえば、20代が58%であるの

に対し、60代以上では68%と差が開いています。食卓は見ただ目にはきれいでも、菌などがついていたりすることもあります。食事の前にも食卓を拭くことを習慣にしたいですね。

食卓は何で拭いていますか? 食前と食後に拭きますか?

▶主婦のナイショ話 ~食卓は何で拭いていますか?

▶健康レシピ~インゲンのガーリッククミン炒め

▶暮らしの足し算 ~ホットタオルで美肌に!

▶ちょっと教えて! 家づくり~断熱工法について

▶なごみひとさじ ~恥をかいだていい

高松産業
グループ

算「ホットタオルで美肌に！」

美容研究家でメイクアップアーティストの小林照子さんによると、美肌のためには一日の終わりに顔の汚れをしっかりと落とすことが大切だとか。皮膚は排泄器官で、汗や脂は皮膚から排泄されます。つまり、メイクをしていない日でも顔は汚れているのです。

そこで、小林さんがすすめているのが、ホットタオル。方法は簡単です。やけどしない程度の熱めの湯にタオル2本を浸します。顔にクレンジング剤を塗って汚れを浮かせたら、先ほどのタオル1本を絞ってクレンジング剤を拭きとります。タオルのきれいな面を出しながら拭きとるようにするといいでしょ。

そのあと、もう1本を顔にのせましょう。温められたタオルのおかげで肌の毛穴が開き、毛穴



恥をかいたっていい、失敗したら笑う

— 阿川佐和子

作家でエッセイストの阿川佐和子さんは1953年生まれの72歳。テレビの情報番組の司会者としてもおなじみです。父親は小説家で評論家の阿川弘之さん。父親譲りの文章力で、『週刊文春』の「阿川佐和子のこの人に会いたい」は30年以上も続く人気エッセイとなっています。ほかにも、雑誌の連載を7本も抱え、大忙しの阿川さん。昨年は『小さい頃は、神様がいて』という連続ドラマに出演し、女優としても活躍しました。

そんな阿川さんは、おもしろそうと感じたことは積極的に挑戦するのだとか。俳句をはじめたり、子どものころに習っていたピアノを再開したり。50代になってからゴルフにも挑戦。そして、70歳を過ぎて着物を着て出かけるようにも

じ さ と ひ ゐ み ご な

70歳を過ぎてても楽しいことを見つけてどんどん行動に移す阿川さん。「がんばってもあと20年。ためらっている時間はない」と笑います。



元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜インゲンのガーリッククミン炒め＞

インゲン（サヤインゲン）は夏を代表する野菜で、抗酸化作用で肌の老化を防ぐβ-カロテンやビタミンCが豊富です。また、細胞の再生をスムーズにするビタミンB2が含まれることから、美肌作りにひと役買ってくれます。また、むくみや高血圧を予防するカリウム、疲労の回復を助けるビタミンB1、貧血を予防する葉酸、骨の健康を保つビタミンKがたっぷり含まれる点も見逃せません。ほかに、食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇をゆるやかにするほか、腸の働きをよくします。

★レシピのポイント

カレー粉の主原料とされる「クミン」の香りが食欲を増進させます。

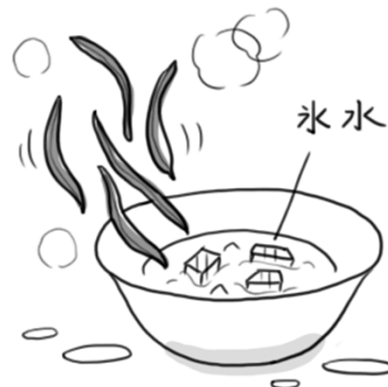
材料（2人分）

インゲン 300g
水 1リットル
塩 小さじ2
バター 20g
ニンニク 2かけ
クミン 小さじ1

① 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、インゲンを加えて5分ゆでる。



② ボウルに氷水を用意し、インゲンを入れて冷ます。



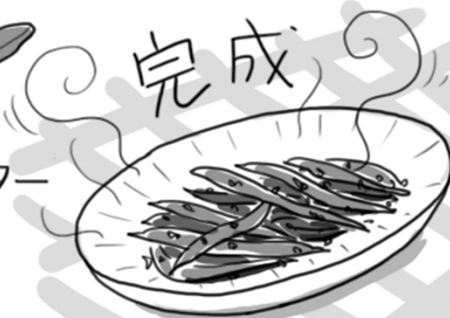
③ ニンニクはみじん切りにする。



④ フライパンにバターとニンニク、クミンを加え、火をつけて弱火にする。



⑤ いい香りがしてきたら、インゲンを加えて炒め合わせ、味を見て足りないときは塩（分量外）で調整する。



ちょっと教えて！家づくり



「断熱工法」をとり入れたいと考えています。どんな種類がありますか？

一般的な木造住宅では、おもに「充填断熱工法」と「外張断熱工法」の2つが採用されています。充填断熱工法は柱などの構造材の間に断熱材を充填する方法で、一般的に、外張断熱工法にくらべると、費用を安く抑えられます。また、柱などの構造材の間にグラスウールなどの断熱材を充填するため、断熱材用のスペースを新たに設ける必要がありません（外張断熱は断熱材の分だけ外壁の厚みが増す）。

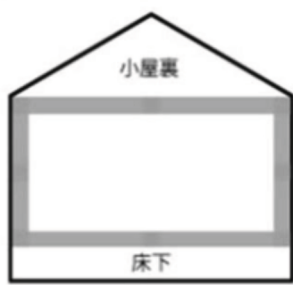
一方、外張断熱工法は、柱などの構造材の外側全体を断熱材でくるむ方法で、途切れることなく断熱材が続くので、気密性が高く、熱欠損がないのが特徴です。何を優先するかで決めるとよいと思います

が、いずれにしても、しっかりと施工されているかどうか力ギになります。費用とあわせて業者に確認してみるとよいでしょう。

外張断熱工法



充填断熱工法



編集後記

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。編集担当の宇都宮です。今回は、ジムニーや四駆車が集まるキャンプイベントに参加した際のお話をお届けいたします。

このイベントへの参加は今回で三回目となりますが、毎回さまざまなゲームや企画が用意されており、参加者同士の交流も楽しく、毎年心待ちにしている恒例行事の一つです。今回は初めて二泊三日で参加することになり、どのような装備で向かうかかなり悩みました。さらに豪雨予報も出ていたため、急遽車中泊仕様へ変更し、初日は車内でゆっくり過ごせるよう準備を整えました。

本を四冊と自家製のカルダモン焼酎を持参し、雨音を聞きながら静かに過ごす予定でしたが、夜になるにつれ雨脚が強くなったため、参加者の皆さんと管理棟へ集まることになりました。

そこで持参したカルダモン焼酎を皆さんに振る舞うと大変好評で、自然と会話も弾み、気付けば本を開く時間もないほど賑やかな夜となりました。

その中で、自転車で九州一周をしているカナダ人男性とも片言の英語で交流することができ、旅の話を聞きながら楽しい時間を過ごしました。

豪雨という予想外の天候ではありましたが、普段のキャンプではなかなか味わえない、人との繋がり、温かさを感じる特別な二泊三日となりました。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



ハヤク ツクヨ
0120-889-294

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。