



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
9月号
AUTUMN

vol. 123

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

主婦のナイショ話

夫は?」という質問も見てみましょ

では、「食品を安く買ったための工
子育で世帯なら7万円以下に収まっ
ていけばOKだとか。食費を節約し
過ぎると家族の健康を害したり、暮
らしの楽しみを失ったりすることに
もつながるからです。

次に、「今現在の月の食費は?」
と尋ねてみると、「5~7万円」が
30・1%と一番多く、「3~5万
円」28・0%、「7~9万円」
20・1%、「9~11万円」8・8%

生活情報誌『ESSE』の読者27
7人を対象に行った、「食費」につい
てのアンケートがあります。「食品の
値上がりで家計は苦しくなった?」と
いう質問から。「はい」が81・2%で、
「どちらでもない」が12・8%、「い
え」が6・0%という結果に。8割
以上の人が値上がりに困っていること
がわかります。

最近、月の食費はどのくらい上がりましたか?

最後に、「今現在の月の外食費
は?」という質問です。「1~2万
円」が27・6%と一番多く、「2~3
万円」23・4%、「5000円~1万
円」21・8%となりました。家族でレ
ジャーとして楽しむ外食なら、月2万
円までならOKと畠中さん。ただし、
自炊が面倒での外食、つつい立ち寄
るカフェ通いなどは見直しましょう。

う。複数回答で一番多かったのが
「セール・見切り品を狙う」で、2位
が「まとめ買い」、3位が「安い食材、
PB食品で代用」という結果に。畠中
さんによると、まとめ買いイコール節
約とはかぎらないのだとか。計画を立
ててまとめ買いをするならいいのだ
が、どうしても無駄が出がち。必要な
食材をその都度買って使い切る方法も
試し、まとめ買いとどちらが得かを検
証するのがよいそうです。逆に、買い
ものの回数が多いために出費がかさん
でいるなら、週に1回のまとめ買いに
トライしてみるのも一案です。

▶主婦のナイショ話 ~最近、月の食費はどのくらい~

▶健康レシピ~鶏肉とサトイモの照り焼き

▶暮らしの足し算 ~「まばたきストレッチ」

▶ちょっと教えて!家づくり~キッチンでおしゃれに~

▶なごみひとさじ ~失敗ないように、あれは~

高松産業
グループ

「まばたきストレッチ」

眼科医の有田玲子さんによると、加齢やホルモンバランスの変化によって、ドライアイなど目の不調が増えるものの、原因を知ることが症状を軽くすることができるのだとか。

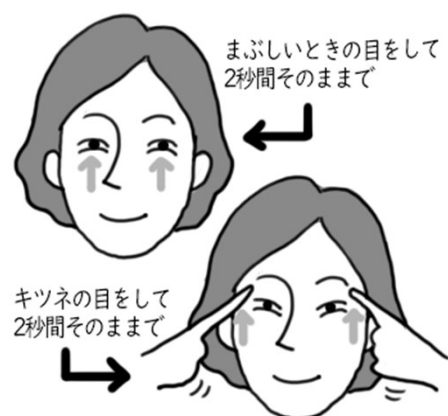
目の不調の原因は内側からの変化と外側からの刺激の、大きく分けて2つあります。内側からの変化は加齢のほか、ホルモンバランスの変化、自律神経の乱れ、涙の質の低下、目の筋力の衰えなどが挙げられます。一方、外側からの刺激はスマホの見過ぎをはじめ、紫外線、エアコンなどによる乾燥、まつ毛の汚れ、花粉などの刺激、そして、近くばかり見る生活が要因となっています。とくに

改善するには、目の筋肉を動かすストレッチがおすすめです。

- ①目を閉じて2秒間そのままです。
- ②軽くまばたきを3回行います。
- ③ギューッと目を閉じて2秒間そのままです。
- ④まばたきするときの目をして（下まぶたを上げる）、2秒間そのままです。
- ⑤キツネの目をして（目を引き上げる）、2秒間そのままです。

以上を続けて行い、毎日の習慣にしましょう。

スマホの見過ぎや近くばかり見るが増えると、まばたきすることが減り、目を守ってくれる涙に含まれる脂分



目の筋肉を動かすストレッチがおすすめ

失敗しないように、あれはやらない、これは止めるといふ選択ばかりではおもしろくない

— 鈴木 のりたけ

絵本作家の鈴木 のりたけさんは1975年生まれの51歳。代表作の『大ピンチずかん』は3巻で300万部を超えるほどのベストセラーとなっています。

『大ピンチずかん』という絵本が出版されます。デビュー作になるこの絵本がきっかけで、ほかの出版社からも声がかかるようになり、絵本作家として有名になるのです。

鈴木さんは一橋大学を卒業したものの、時代は就職氷河期。マスコミ業界を志望して出版社や新聞社の採用試験を受けますが、すべて不合格。唯一内定をもらえたのがJR東海で、希望とは違う鉄道業界で働くことになりました。自分のしたい仕事ではないと、2年未満で退職。その後、広告デザイン会社でグラフィックデザイナーとして働き、イラストを描いてコンテストに応募するようになります。創作活動が続けるうち、絵本にしてみようと思い立ち、コンテストに応募したら受賞。『ケチャップマ

なごみひとさじ



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜鶏肉とサトイモの照り焼き＞

サトイモ独特のネバネバは食物繊維の一種、「ガラクトン」によるもので、腸内環境を整え、糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇を抑えます。もうひとつ、「グルコマンナン」と呼ばれる食物繊維も含まれ、血中コレステロールを低下させる効果が期待できます。ほかに、体内の余分な塩分を排出するカリウムが豊富な点も見逃せません。高血圧やむくみを予防してくれるでしょう。サトイモはイモ類の一種ですが、サツマイモやジャガイモとくらべ、カロリーや糖質が低めなのが魅力です。

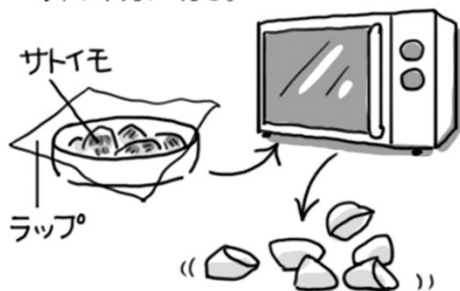
★レシピのポイント

サトイモに火を通してから炒めることで、時短になります。

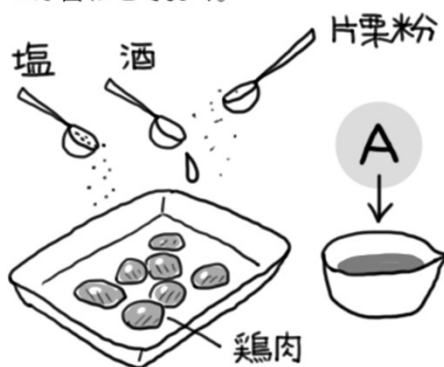
材料（2～3人分）

サトイモ 4～6個（200g）
鶏もも肉 250g
さやインゲン 6本
塩 小さじ1/3
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

①サトイモは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。粗熱をとったら皮をむき、斜め半分に切る。



②鶏肉は大きめのひと口大に切って塩と酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。**A**は合わせておく。



③さやインゲンはヘタを落とし、斜め半分に切る。



④フライパンに油を熱して中火にし、鶏肉を焼く。1分ほどしたら、サトイモ、さやインゲンを加え、転がしながら焼く。



④ 2分ほどしたら**A**を加えて混ぜ合わせ、照りが出るまで炒める。



ちょっと教えて！家づくり



キッチンでおしゃれに野菜を収納する方法を教えてください。



引き出しがメッシュになっている野菜入れ



冷蔵庫の野菜室ではなく、常温で保存したほうがよい野菜は意外とたくさんあります。たとえば、ゴボウなどの根菜類、ジャガイモなどのイモ類、玉ネギがそれにあたります。これらの置き場を考えておかないと、キッチンが雑然とした印象になりかねません。室内で野菜を保管する場合は、風通しがよく、日のあたらない場所に収納する必要があります。棚や床にバスケットを置いて整理するときは、あらかじめバスケットの置き場を考えましょう。専用のワゴンや収納棚を用意するときは、通気性のよさといった実用性ととも、インテリア性も考えて商品を選ぶとおしゃれなキッチンになります。

編集後記

編集担当の宇都宮です。

まだまだ暑さの残る毎日ですが、朝夕には少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。

皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先日、福岡で開催されたF M局主催の屋外フェスに行ってきました。毎年開催されていることは知っていたものの、これまで参加したことはありませんでした。今回は私の好きなアーティストが出演すると聞き、行くか行かないかなり迷い、当日も昼過ぎまで決めきれずにいました。ただ、以前にも同じように迷った末に参加しなかったイベントがあり、その後、そのアーティストがなかなか福岡に來なかったという経験が。

「行ける時に行っておけばよかった」と後悔したことを思い出し、今回は重い腰を上げ、一人で参加してきました。

いざ会場へ行ってみると、屋外の開放的な雰囲気の中でお酒を楽しめるのも最高！

一人なので食べたいもの、飲みたいものも自分のペースで自由に楽しめました。そして何より、目当てのアーティストをなんと最前列で見ることができ、「本当に行ってよかった！」と思える一日になりました。迷っている時間も楽しいものです。

がせっかくの機会を逃して後悔するよりまずは参加して楽しんでみる。これからは「迷うくらいなら行ってみよう！」の気持ちで、

いろいろなことを楽しんでいきたい

と思います。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

ハヤク ツクヨ

〒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

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。