



ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

主婦のナイショ話

ひとりで過ごす時間は何をしていますか？

20歳以上の女性359人を対象に行った、「ひとりの時間」についてのアンケートがあります。まず、「ひとりで過ごす時間を意識的に作っていますか？」という質問から。「はい」が65・7%、「いいえ」が34・3%でした。次に、「ひとりの時間がもっとほしい？」と尋ねると、「とても思う」36・8%、「少し思う」25・8%、「今のままでよい」33・6%、「むしろ減らしたい」3・8%となっています。

では、「ひとりの時間はどこで過ごす？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、「自宅」79・7%、2位以降は「カフェ」29・5%、「図書館」15・9%、「美容院・エステ」11・7%、「デパート・ショップ」10・9%、「旅先」8・6%などと答えています。自宅でゆっくり過ごすのが多数派ですね。

「自宅でのひとりの時間は何をしますか？」という質問になると？ 複数回答で一番多かったのが、「映画やドラマ、テレビを見る」44・8%でした。2位以降は「□□□□する」29・8%、「本や雑誌を読む」28・1%、「動画を見る」27・6%、「SNSやネットを見る」23・4%、「掃除や片づけ」14・5%、「料理」14・5%と続きました。なお、「ひとりの時間は好きですか？」という質問は、すべての人が「はい」と答えています。

同じ人を対象に「今、体が疲れていますか？」と尋ねると？ 10段階評価で平均して5・86となりました。一番多かったのが「疲れ度合い」が8で18・9%、次に「疲れ度合い7」と「疲れ度合い5」が15・6%でした。

最後に、「今、心が疲れていますか？」という質問です。平均すると5・64で、一番多かったのが「疲れ度合い7」で16・5%でした。体や心の疲れを癒すのにひとりの時間を持つことが有効です。

▶主婦のナイショ話 ～一人で過ごす時間は何をしていますか？▶健康レシピ～ピーマンと豚肉のピリ辛炒め

▶暮らしの足し算 ～大人のリップは明るめに

▶ちょっと教えて！家づくり～プライバシーを

▶なごみひとさじ ～やりたいことが次々と浮かんでくる 守りながら採光を得る方法はありませんか？

算「大人のリップは明るめに」

し 足

暮らしの

ヘアメイクアップアー
ティストの山本浩未さんに
よると、リップの選び方や
塗り方によって、顔全体の
華やかさが違ってくるのだ
とか。とくに年齢を重ねる
と口元がやせて顔の輪郭が
もたつき、顔の下部分がど
うしても寂しくなりがちです。唇
に赤みがないと顔全体が貧相に、
やぼったく見えてしまいます。逆
に言えば、唇に色味や質感をきち
んとプラスすることで、顔は明る
く、イキイキしてくるというわけ
です。

まず、色の選び方から。好みは
ありますが、ベージュ系よりも赤
みのある色の方がおすすめです。と
くに肌の色がくすんでいる人は
リップの色との
コントラストを強
くすることで、顔全
体を明るくします。
赤の派手さが気にな
る場合はブラウン味

のある赤やローズレッドなら、
日本人の大人によく似合います。
できれば化粧品店のカウンターで
フロに相談に乗ってもらって選ぶ
のがベストだそうです。慣れない
色のリップは勇気がいりますが、
少し明るすぎるかなと感じるくら
いが大人世代におすすめで、元気
な印象の顔にしてくれます。

次に、塗り方。ペンシルで輪郭
を描くのがポイントです。このと
き、上唇は山と谷をしっかりと描き、
下唇は赤みのある部分よりも少し
下まで描きます。そのあと、綿棒
でぼかすと自然になじみます。



やりたいことが次々と浮かんでくる

—栗辻早重

じ さ と ひ ゐ ゐ な

人形作家の栗辻早重さんは19
33年生まれの92歳。30年前に
夫が亡くなってから、ずっとひと
りで暮らしています。デザインの
仕事をしていた栗辻さんが人形を
作りはじめたのは2人の娘のため
に抱き人形を作ったのがきっかけ。
作った人形を家に飾っていたら、
知人が個展を開くようすすめてく
れ、はじめての個展を開く
ことに。その後、人形が広
告に使われるなど、作品が
注目されていきました。

そして、61歳のときに夫
をがんて亡くします。娘た
ちの支えもあつて何とか
立ち直り、前を向くために
新しいことをはじめたとい
う栗辻さん。ゴルフや着物
の帯の製作、茶道など、気
になったこと、興味を持っ
たことは何でも挑戦したそ
うです。



元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜ピーマンと豚肉のピリ辛炒め＞

独特の苦味が特徴のピーマンは、夏野菜の代表。β-カロテンが豊富で免疫力をアップし、皮膚や粘膜を健やかにします。また、抗酸化作用を持つビタミンCがたっぷり含まれることから、アンチエイジングや風邪などの感染症の予防にぴったり。とくにピーマンに含まれるビタミンCは加熱による影響を受けにくいのがメリットです。ほかにも、体内のナトリウムを排出して血圧を下げるカリウム、腸を整える食物繊維、動脈硬化を予防するビタミンEが豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

甘辛い味つけでごはんによく合うひと品です。

材料（2人分）

ピーマン 4個
豚薄切り肉 150g
ニンニク 1片
赤唐辛子 1本
ごま油 大さじ1
A しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
B テンメンジャン 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

①ピーマンは乱切り、ニンニクは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。

②豚肉は3～4cm幅に切って、**A**をまぶす。



③フライパンにごま油とニンニク、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出たら豚肉を加えて強火で炒める。

④豚肉に火が通ったらピーマンを加えてさらに炒める。

⑤**B**を加え、全体を大きく混ぜて味をからめる。



ちょっと教えて！家づくり



プライバシーを守りながら採光を得る方法はありませんか？



住宅密集地など、「外からの視線が心配だけれど光は入りたい」という場合、外壁の一部にガラスブロックを使用してみてもいいかでしょうか。

ガラスブロックなら外から室内を見た場合、ぼんやりとしか映りません。室内から外を見た場合もはっきりとは見えないので、外の眺めがあまりよくない場所にも適しています。

また、寝室に設置する場合、ガラスブロックの前に遮光カーテンやブラインドをつける朝の光を遮ることが出来ます。トイレや風呂など、とくに人目が気になる場所なら、乳白色のガラスブロックを使うと、光をうまくとり入れながらプライバシーも守ることが出来ます。

編集後記

盛夏の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。編集担当の宇都宮です。

先日、庭木の剪定を行いました。我が家では15年前、シンボルツリーとしてシマトネリコを植えました。

当時は小さな苗木でしたが、年月を重ねるにつれて大きく成長し、いつの間にか2階に届くほどの高さになっていました。

これまでも定期的に剪定をしてきましたが、今後の管理や老後のことも考え、今回は思い切って私の背丈ほどの高さまでバッサリと剪定することにしました。

個人的には、高く伸びた枝葉が心地よい日陰をつくり、風に揺れる姿も美しく、とても気に入っていました。

しかし妻からは、「花粉が飛んで洗濯物が汚れる」「手入れも大変」と以前から不満の声があり、ついには「いっそのこと抜いてしまっっては？」と言われるほどでした。

愛着のある木を残したい私と、管理のしやすさを優先したい妻との間で話し合いを重ね、今回は高さを抑えて育て続けるという折衷案に落ち着きました。少し寂しさはありますが、これからは無理のない範囲で大切に育て、家族とともに季節の移ろいを楽しんでいきたいと思っています。

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

〒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。