



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」！



2025年
9月号

AUTUMN

vol. 111

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

主婦のナイショ話

旅は好きですか? 1年に何回、旅に行きますか?

平均年齢 46・3歳の女性407人を対象に行った、「旅」についてのアンケートがあります。まず、「旅が好きですか?」という質問から。「好き」が一番多く61・2%、そのあと、「どちらかといえば好き」26・5%、「どちらかといえば嫌い」9・8%、「嫌い」2・5%となりました。「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせると全体の9割近くとなっています。

次に、「1年に何回、旅に行きますか?」という質問です。一番多かったのが2回で19・9%、2位がほとんど行かないで18・9%。それ以降は1回18・4%、3回15・2%、6〜10回9・2%、4回8・8%、5回5・4%でした。「11回以上」と答えた旅好きの人も4・2%いました!

では、「国内派? 海外派?」という質問も見てみましょう。「国内旅行が多い」が74・8%で、「海外旅行が多い」が25・2%という結果になっています。国内派は「思いついたらすぐ行ける」「日本までまだ行つてないところ、何度行つても好きなのところがたくさんある」などの意見がありました。一方、海外派は「体力があるうちに海外に多く行っておきたい」「海外では異文化に触れる」「現地の人と接するのが好き」などの意見が挙がっています。

それでは、「これまで訪れた外国の数は?」という質問になるとどうでしょう? 2〜5カ国が多く30・5%、2位以降は6〜10カ国19・7%、11〜15カ国14・0%、行ったことがない12・5%と続きました。

最後に、「旅の醍醐味は?」という質問も見てみましょう。複数回答で一番多かったのが、「美しい景色」59・7%、そのあと、「新しい体験」48・2%、「おいしい食事」43・4%、「現実から逃避できる」40・1%などの意見がありました。

最近ではひとり旅も人気。気軽にふらりと出かけてみるのもいいですね。

- ▶主婦のナイショ話〜旅は好きですか?
- ▶暮らしの足し算〜「長生きうがい」
- ▶なごみひとさじ〜「イエデゴロゴロ」

- ▶健康レシピ〜ナスのひき肉はさみ揚げ
- ▶ちょっと教えて! 家づくり〜腐らせない家づくり

高松産業
グループ

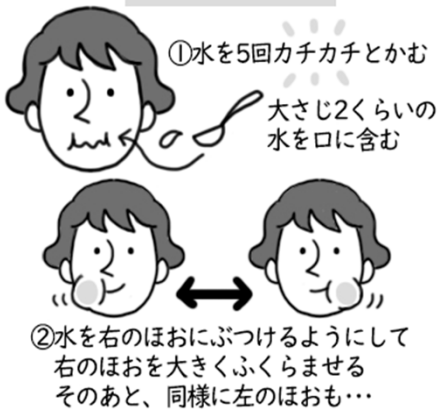
「長生きうがい」

暮らしの足し算

いつまでも自分の口でおいしく食事をしたいと願うのは自然なことですが、そのためには口とどの筋肉を鍛えることが大切で、何歳からでも鍛えることができます。歯科医師の平野浩彦さんがすすめているのが「長生きうがい」で、うがいで口やどの筋力をアップしようというものです。

まず、口の筋トレから。大きく2くらいの水を口に含み、口を閉じましょう。何かをかじるようなイメージで水を5回カチカチとかがみます。次に、水を右の頬にぶつけるようにして、右の頬を大きくふくらませましょう。そのあと、同様にして左の頬も大きくふくらませます。

口の筋トレ



と口をすぼめるようにします。つまり、水を前後に移動させるイメージで、10往復行いましょう。そのあと、水を吐き出して終わりです。続いて、のどの筋トレです。水を含んだら、口を閉じたまま、やや上を向いて、のどに水をためます。口を少し開け、のどを震わせてガラガラと10秒音を立ててうがいをし、水を吐き出して終了です。1分以内に終わる簡単なうがいですが、毎日続けることで口とどの筋力がアップします。その結果、滑舌がよくなった、食べこぼしが減った、ものがかみやすくなったなどの効果を実感できるでしょう。

「イエデゴロゴロ」が穏やかで幸せ

— 池田理代子

漫画家の池田理代子さんは、1947年生まれ、78歳。『ベルサイユのばら』『オルフェウスの窓』などの作品で知られています。池田さんが漫画家デビューしたのは大学生のとき。家でできる仕事に就きたいと考えたのが理由です。それ以降、ずっと漫画を描き続けてきました。

そして、45歳のとき、音楽大学に入ることを決意。47歳で合格し、入学します。中学生のときに音大に行きたいという夢があり、「音大に行く夢を叶えられなければ死ねない」と思ったのだそう。入学後は勉強しプロのオペラ歌手としてデビューします。現在では、公演のプロデューサーとしても活躍しています。

なごみひとさじ

さて、それほど精力的な池田さんですが、中央競馬で「イエデゴロゴロ」とい



う馬を見つけたとき、自分の理想だと感じたのだとか。海に近い熱海の家でゆっくりする時間が幸せと話す池田さん。猫と遊んだり、映画を見たり、海を眺めたり。のんびりと家で「ゴロゴロ」しているうちに一日が終わる、そんな平和で穏やかな幸せを楽しんでいます。

今年のはじめには、劇場版アニメ『ベルサイユのばら』が公開され、注目を浴びています。今では動画配信のおかげで、家で映画やドラマが簡単に楽しめる時代。家で「ゴロゴロ」しながら『ベルサイユのばら』を見るのが良いでしょう。

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜ナスのひき肉はさみ揚げ＞

ナスの紫色はポリフェノール的一种である「ナスニン」によるもので、ナスニンには抗酸化作用があり、免疫力アップやがん予防、アンチエイジング、眼精疲労の改善に効果が期待できます。また、カリウムが豊富なことから余分な塩分や水分を体から排出させ、むくみを解消するのに役立ちます。食物繊維がたっぷり含まれている点も見逃せません。腸活に有効なほか、血糖値の上昇を緩やかにする、血中コレステロール値を低下させるなど、生活習慣病の予防にぴったりです。

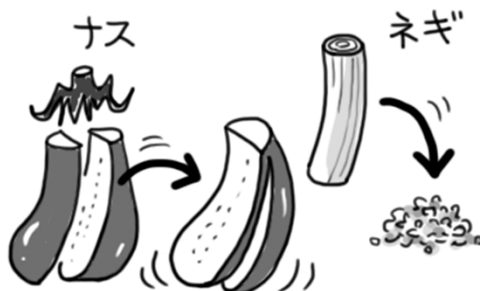
★レシピのポイント

ナスにひき肉を挟んで揚げた、子どもも大好きなひと品です。

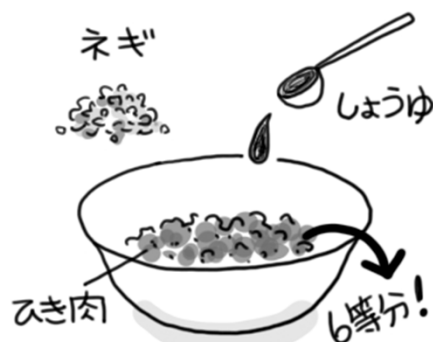
材料（2人分）

ナス 3本
ネギ 1/4本
鶏ひき肉 100g
しょうゆ 小さじ1
小麦粉 適宜
揚げ油 適宜
A 小麦粉 1/2カップ
水 1/2カップ弱

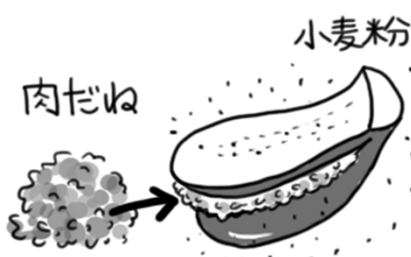
1 ナスはへたをとって縦半分に切り、厚みを半分にするように縦に切り込みを入れる。ネギはみじん切りにする。



2 ボウルに鶏ひき肉とネギ、しょうゆを入れて混ぜ、肉だねを作って6等分する。



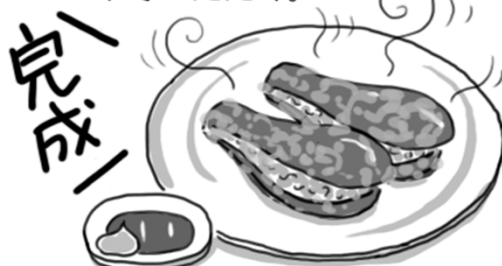
3 ナスの切り込みの間に小麦粉をまぶし、肉だねをはさんだら、形を整えて全体に小麦粉をまぶす。



4 ボウルに**A**を合わせてざっと混ぜ、衣を作る。



5 揚げ油を170℃に熱し、**3**に衣をつけて加え、転がしながら3～4分揚げる。お好みでからししょうゆ（分量外）をつけていただく。



ちょっと教えて！家づくり



腐らせない家づくり



家を長持ちさせるためには、「腐らせない家づくりをすること」が大切です。そのポイントは「水・湿気対策」です。家の中に湿気を溜め込まないで、少しでも早く抜くことが肝心になります。

床下は、防湿フィルムや土間コンクリートを地盤面に敷き込むと、湿気の浸入を防ぐのに効果的ですが、いったん床下が結露したり外部から雨が入ったりしたら抜けにくいという弊害もあります。何より、風の通り道を確保して袋小路を無くす工夫が必要と言えるでしょう。

壁なども、防水防湿の技術が進んでいるので昔に比べると湿気で建材が傷んでしまうケースは減っています。しかし過信は禁物です。万が一、湿気が入った時のために、どこかに抜け道を作っておく「フェールセーフ」の考え方が大切です。

編集後記

立秋を過ぎ、少しずつ空や風に秋の気配が漂い始めましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。先日、スマホアプリ「おうち」を使って、我が家の愛犬が宇宙人にさらわれるという動画を作ってみました。

一枚の写真からAIが動きを生成してくれるのですが、その仕上がりが何とも愛らしく、思わず何度も再生しては笑っていました。こうした手軽な動画編集も、この時期の暮らしにちよとした楽しみを添えてくれます。

また、広島県にある居酒屋の料理が動画で流れているのを見て、どうしても食べたくなり自宅で作ってみました。どんな料理かというと、シンギスカンの鉄板で角切りキャベツを炒め、その上に茹でた豚足を乗せて焼き上げるもの。我が家には圧力鍋がないため、なんと2時間強もかけてコトコト茹でることに。やっとトロトロになった豚足を熱々の鉄板でキャベツと一緒に焼き、酢醤油でいただくと、香ばしい香りとやわらかな食感に思わず箸が止まりませんでした。

この味がお店の味とあっているかどうか、いずれ広島まで足を運んで答え合わせをしてみたいと思います。

季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。どうぞお身体に気をつけて、元気にお過ごしください。

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。