



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
11月号

WINTER

vol. 113

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



入浴時は浴槽につかる？ シャワー派？

花王が2023年11月に行った「入浴」についてのアンケートがあります。

対象になるのは20代以上の男女2828人です。まず、「自宅での入浴スタイルは？」という質問から。「ほとんど浴槽につかる」が一番多く47%、そのあと「浴槽につかるときもある」34%、「ほとんどシャワーのみ」18%、「自宅では入浴しない」1%という結果になりました。季節によって結果に差ができそうですが、秋に行った質問としては、多くの人がシャワーだけですませず、浴槽につかっていることがわかります。疲れをしっかりと、ぐっすり眠るためには浴槽につかることが大事です。

次に、「浴槽につかる前に体を洗いますか？」という質問です。多かったのが「ボディソープなどで体を洗う」が51%で、「かけ湯やシャワーで体の汚れを流す」が46%、「何もしない」が3%となりました。もちろん、銭湯や温泉などでは体の汚れをボディソープできちんと落としてから湯船につかるのがマナーですが、自宅での入浴となると異なるようです。

では、10代以上の男女150人を対象にした別のアンケートを見てみましょう。「最初に洗う部位は？」という質問です。1位は「頭」で67・3%でした。「体を洗っている間に、髪をトリートメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗うのが効率的」などの意見がありました。2位は「顔」で、「濡れていない状態でメイクを落としたい」「メイクを落として顔がきれいになってからほかの部分を洗いたい」などの意見が。3位は「股間」で、「イスに座って体を洗うのでまずイスを汚さないために」「蒸れやすく汚れやすい部位だから」などの意見が。それ以降は、4位が「手」、5位が「首」、6位が「足」、そして、7位がその他となっています。

次に、「浴槽につかる前に体を洗いますか？」という質問です。多かったのが「ボディソープなどで体を洗う」が51%で、「かけ湯やシャワーで体の汚れを流す」が46%、「何もしない」が3%となりました。もちろん、銭湯や温泉などでは体の汚れをボディソープできちんと落としてから湯船につかるのがマナーですが、自宅での入浴となると異なるようです。

では、10代以上の男女150人を対象にした別のアンケートを見てみましょう。「最初に洗う部位は？」という質問です。1位は「頭」で67・3%でした。「体を洗っている間に、髪をトリートメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗うのが効率的」などの意見がありました。2位は「顔」で、「濡れていない状態でメイクを落としたい」「メイクを落として顔がきれいになってからほかの部分を洗いたい」などの意見が。3位は「股間」で、「イスに座って体を洗うのでまずイスを汚さないために」「蒸れやすく汚れやすい部位だから」などの意見が。それ以降は、4位が「手」、5位が「首」、6位が「足」、そして、7位がその他となっています。

次に、「浴槽につかる前に体を洗いますか？」という質問です。多かったのが「ボディソープなどで体を洗う」が51%で、「かけ湯やシャワーで体の汚れを流す」が46%、「何もしない」が3%となりました。もちろん、銭湯や温泉などでは体の汚れをボディソープできちんと落としてから湯船につかるのがマナーですが、自宅での入浴となると異なるようです。

では、10代以上の男女150人を対象にした別のアンケートを見てみましょう。「最初に洗う部位は？」という質問です。1位は「頭」で67・3%でした。「体を洗っている間に、髪をトリートメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗うのが効率的」などの意見がありました。2位は「顔」で、「濡れていない状態でメイクを落としたい」「メイクを落として顔がきれいになってからほかの部分を洗いたい」などの意見が。3位は「股間」で、「イスに座って体を洗うのでまずイスを汚さないために」「蒸れやすく汚れやすい部位だから」などの意見が。それ以降は、4位が「手」、5位が「首」、6位が「足」、そして、7位がその他となっています。

- ▶主婦のナイショ話～入浴時は浴槽につかる？シャワー派？
- ▶健康レシピ～チキンミネストローネ
- ▶暮らしの足し算～股関節をほぐす
- ▶ちょっと教えて！家づくり～日当たりの問題
- ▶なごみひとさじ～いつ死んでもいいように生きる

高松産業
グループ

算

足

暮らしの

「股関節をほぐす」

骨格調整トレーナーのNaokoさんによると、股関節をほぐすことで健康面や美容面で効果があるとか。そもそも股関節は体の中で一番大きく、可動性が高い関節です。足を振ったり、曲げたり伸ばしたり、回したりなど、ほかの関節にくらべてさまざまな動きができるのが股関節の特徴といえます。

おすすめのストレッチが「バナナストレッチ」と呼ばれるもの。まず、ひざに畳んだタオルを挟んで立ち、頭の上で手を組みます。このとき、内ももに力を入れるのがポイント。次に、体の軸をぶらさないようにして、上体だけを横に倒して3〜5呼吸します。倒した側と反対の股関節が伸びているのを意識しましょう。そのあと、反対側も同様に行います。バナナをイメージしながら。硬くなった股関節が伸び、ほぐすことができます。なお、手を上げるのが難しいときは、胸の前で両腕をクロスさせて行うのでもOKです。



冷え、むくみ、たるみが解消する、ダイエットに効果があるなど、いろいろなメリットが期待できるでしょう。

いつ死んでもいいように生きる

— 森永卓郎

なごみひとさじ

経済アナリストの森永卓郎さんは1957年生まれ。今年の1月に67歳の若さで亡くなりました。仕事が好きだった森永さん、テレビやラジオに出演するようになっただけは、平日は事務所に寝泊まりし、週末だけ自宅に帰るという暮らし。しかも、土日仕事が入れば仕事を優先します。自宅にいるときもパソコンの前で仕事をしていました。そんな多忙の日々で、睡眠時間は4時間くらい。運動が嫌いな上、かなりのヘビースモーカー、さらに、食べるものには無頓着だったとか。そのせいか、40代で糖尿病になり、インスリン注射が欠かせないように。そこで、ライザップの低糖質ダイエットで減量をし、血糖値が正常になります。減量前と後をくらべたライ

ザップのテレビコマーシャルを覚えていた人もいたでしょう！ 2023年にがんが見つかり、すでにステージ4。余命半年と言われたものの、森永さん自身は淡々としていて、すぐに仕事に戻ったのだそうです。治療の傍ら新しい本や雑誌の原稿を猛スピードで書きはじめた森永さん。死ぬまでにやっておきたいこと、書いておきたいことが次々と浮かんできたのだとか。森永さんが生前、インタビューで話していたのが、「いつ死んでもいいように生きる」。その思い通りの人生でした。



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ＜チキンミネストローネ＞

トマトには抗酸化作用を持つリコピンがたっぷり含まれています。リコピンの働きで動脈硬化や生活習慣病の予防、アンチエイジング、美肌作りが期待できます。また、体内でビタミンAに変わり、免疫機能を維持する、皮膚や粘膜を健やかに保つなどの働きをするβカロテンが豊富な点も見逃せません。カリウムや食物繊維も多く含まれ、むくみ予防や腸内環境を整えるのに有効です。生のトマトだけでなく、パック入りや缶詰のトマトもビタミンC以外は栄養的に大差ありません。

★レシピのポイント

鶏もも肉を加えることでタンパク質をたっぷり摂れ、食べごたえもアップします。

材料（4人分）

鶏もも肉 1枚
塩 小さじ1/2 こしょう 少々
キャベツ 1/4個
ジャガイモ 2個
ニンジン 1/2本
玉ネギ 1個
セロリ 1/3本
ニンニク 1片
オリーブ油 大さじ1
粗びき黒こしょう 適宜
Aカットトマト 1パック (388g)
みりん 大さじ2
洋風スープのもと 大さじ1
塩 小さじ1/4 水 3カップ

① 鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、セロリは小さめのひと口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。



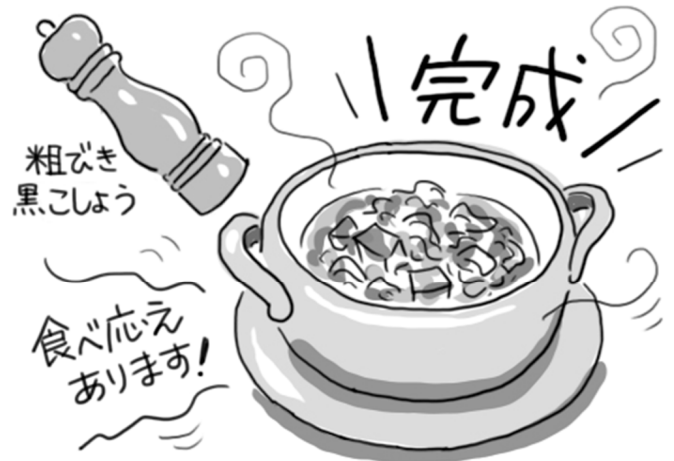
② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、鶏肉、玉ネギを加えて炒める。玉ネギが透き通ってきたら、キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、セロリを加えて2～3分炒める。



③ Aを加えて強火にし、沸騰したら中火にして野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮る。



④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



ちょっと教えて！家づくり



日当たりの問題をどう克服するか



日当たりの悪さが問題になるのはとくに冬場でしょう。日射量が少なくと家の中は寒くなりますが、断熱材などの利用で“寒くない家作り”は可能です。また、採光の問題もプラン次第で解決できると思います。

ただし、それなりの知識をもった設計士（建築士）でなければ最適なプランの提案は難しいかもしれません。悪条件下では、可能な範囲で最大限の効果を得られるプラン作りがポイントになります。日当たりの問題なら立地環境までを考慮したプランが必要でしょう。快適な住まい作りのためにも、信頼でき、かつ相性の良い設計士にめぐり合えるといいですね。

編集後記

編集担当の宇都宮です。

秋冷の候、朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年からは「わなのシェアリングサービス」を利用して狩猟を始めました。個人で山に入るのではなく、道具や知識を共有しながら仲間と活動できるこの仕組みは、初心者にも心強いサポートとなっています。福岡県は有害鳥獣による被害が多く、全国よりも早く猟期が始まり遅く終わる地域です。実際にイノシシやシカの猟期は10月15日から翌年4月15日までと長く設定されており、地域の自然と人の共存が課題となっています。昨年は初めての体験ばかりで、わなの設置から捕獲、そして解体まで、多くの学びがありました。命をいただくという行為の重みを感じ、日々の食事への感謝がより深まりました。

今年はさらに技術を磨き、様々な猟師のイベントやわな猟に参加しながら、スキルと知識を高めていきたいと考えています。自然と向き合いながら成長を重ねる一年にしていきます。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



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。