



ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

主婦のナイショ話

では、つけないと答えた人にその理由を尋ねたところ、「面倒だから」「洗濯ものが増えるから」「邪魔だから」「肩が凝るから」「持っていないから」などの意見がありました。逆に、「つける」と答えた人の意見としては、「服が汚れるのが嫌だから」「おなかあたりが濡れないように」という理由のほか、「エプロンをつけることで気合いが入る」「オンとオフを分けられる」「体型が隠せる」「ポケットにいろいろ入れられて便利」という声がありました。

成人女性500人を対象に行った、「エプロン」についてのアンケートがあります。まず、「家事をするとき、エプロンをつけますか？」という質問から、「つけない」が多く62・2%、「つける」ときとつけないときがある「20・6%」、「つける」17・2%という結果になりました。エプロンをつける派は意外と少ない印象です。

エプロンをつけていると、宅配便の人に應對するときやゴミ捨てのときなど、一瞬人目に触れるときに、見せない部分を隠してくれるので重宝します。

さて、エプロン選びのポイントを紹介しましょう。まず、着ているのを忘れるほど軽く、着心地がラクなこと。首や肩、腰などに負担がないことが大切です。また、すっぽりかぶるだけでなく着脱が素早くできること。たとえば、首や腰をひもで結ぶタイプだと、着るのに時間がかかる上、長時間つけていると首や腰が締めつけられる感じもあります。そして、動きやすいこと。手を伸ばしたり、しゃがんだり、背伸びをしたりと、家事をするときはいろいろな動きをします。動くたびに肩ひもが落ちるとストレスになりますね。逆に、きつすぎるものも動きを制限します。最後に、シンプルなこと。どんな服にも合う無地のベーシックカラーがおすすめです。

- ▶主婦のナイショ話～エプロンをつけますか？
- ▶暮らしの足し算～「ポールウォーク」
- ▶なごみひとさじ～今日が人生で一番若い日

- ▶健康レシピ～ソラ豆とエビのレモンバター炒め
- ▶ちょっと教えて！家づくり～土地選びのポイント

算「ポールウォーク」

足

暮らしの

「ポールウォーク」は、言葉どおり、スキーストックのようなポールを両手に持って、地面を突きながら歩くこと。何も持たずに腕を振って歩くよりも上体を大きく使うので、運動量が大きいのがメリットです。実際、普通に歩くときの1・5倍の運動量になるといわれています。

ポールはスキーや登山用のものとは異なり、先端にゴムがついています。ゴムは丸いものと平らなものがあり、丸いものは角度を気にせず突くことができます。一方、

平らなものは安定感があるのがメリットで、好んで使いやすいものを選ぶのはOKです。ポールの長さは身長×0・63〜0・66が目安で、伸縮するタイプのものもあります。

の力を抜いてリラックスし、背筋を伸ばしましょう。親指と中指、薬指でポールを軽く握り、出した足と反対側のポールを地面に突きながら歩きます。このとき、歩幅はいつもより半歩広めにするのがコツです。ポールが杖代わりになり、体を支える効果もありますが、体重をかけすぎると折れたり壊れたりすることもあります。軽く突くことを意識しましょう。

ポールウォークのポイントはいくつかあります。まず、肩



肩の力を抜いてリラックスし背筋を伸ばす

歩幅はいつもより半歩広め

出した足と反対側のポールを地面に軽く突く



今日が人生で一番若い日

— 名取裕子

なごみひとさじ

俳優の名取裕子さんは1957年生まれの68歳。映画『序の舞』や『吉原炎上』をはじめ、テレビドラマ『法医学教室の事件ファイル』や『京都地検の女』シリーズなど、代表作がたくさんあります。名取さんは早くに両親を亡くし、結婚もしていないため、家族の縁が薄いそうです。だからこそ、人との縁を大切にしています。

70歳を目の前にし、一層人とのつながりを大切にしたい、人の役に立ちたいと思うようになったと、名取さん。実際、名取さんは仕事の仲間や友人をよく自宅に招いて、手料理でもてなします。また、近所には行きつけの店がいくつもあり、店の人たちとのやりとりも楽しみのひとつとなっています。そんな名取さんは食べる

ことが大好きです。ただし、検査で脂肪肝だと指摘されたことがあり、食生活を見直したのだそうです。きのこを活用したり、ヨーグルトや豆腐を積極的に食べたりと工夫していたら、自然と体重が数キロ落ち、脂肪肝が落ち着いたのだとか。



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜ソラ豆とエビのレモンバター炒め＞

ホクホクしておいしいソラ豆は栄養的にもすぐれています。まず、臓器や筋肉、髪の毛、皮膚など、体作りに欠かせないタンパク質が豊富で、枝豆の2倍以上も含むとされています。また、食物繊維が豊富で、腸を整えるほか、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。ソラ豆の食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維で、とくに便秘の改善に効果を発揮します。さらに、疲労回復に役立つビタミンB1、赤血球の生成を助ける葉酸のほか、カルシウムやカリウム、リンなどのミネラルがたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

ソラ豆の緑色とエビの赤で、彩りも美しい一品です。

材料（2人分）

ソラ豆
（さやから出したもの） 150g
エビ（中） 10尾
パセリ 適量
バター 15g
白ワイン 大さじ2
塩 適量
こしょう 適量
レモン汁 大さじ1

①ソラ豆は塩を加えた熱湯で下ゆでし、冷ます。



②エビは殻をむいて背ワタを取り、パセリはみじん切りにする。



③熱したフライパンにバターを溶かし、エビを加えて炒め、色が変わったらソラ豆も加えてさらに炒める。



④白ワインを加えてフランベし、塩、こしょう、レモン汁を加えて火を止める。



⑤器に盛り、パセリを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



土地選びのポイント



土地選びをする場合、広さや価格は大前提として、ほかにもチェックしておきたいポイントがあります。

まずは「道路の位置」。これは日当たりにも関係しますが、建てられる家の性格も変わってきます。道路の位置によって最初に決まるのが玄関の位置でしょう。たいがい玄関は道路側です。それから日当たりを考えると、北側にはトイレや水回りなどが配置され、日当たりの良い南側にはリビングを持ってきたくなります。その結果が窓や外観を左右し、建物全体のデザインにも影響します。

参考程度の話ですが、道路が北側にある土地は間取り優先の合理的な家。南側なら見た目に凝ったデザイン優先の家。東や西は、それぞれの特徴をいかした折衷タイプの家を建てやすいでしょう。

編集後記

編集担当の宇都宮です。春の暖かさを感じる日が少しずつ増え、草木の芽吹きにも季節の移ろいを感じる頃となりました。先日、博多で開催されたジビエフェスト2026に参加してまいりました。会場ではさまざまなジビエ料理や関連商品の紹介が行われ、多くの来場者で賑わっていました。

中でも印象的だったのは、「風堂」が共同開発に携わったジビエラーメンです。鹿骨と猪骨からだしを取り、さらに鹿醤油や猪醤油を使ったこだわりの一杯で、豚骨ラーメンとはまた違う、あっさりながらも深い旨味のある味わいがとても印象的でした。また会場では、猪の油を使ったボディオイル作りのワークショップにも参加しました。人の皮膚との相性が良いそうで、肌になじみやすく、しっとりとした使い心地に驚きました。さらにハブ酒や、オオスズメバチが入ったハチ酒など珍しい商品も紹介されており、命を無駄にせず活用するさまざまな取り組みに触れることができました。

私自身も狩猟に携わる者として、いただいた命を大切に、できる限り無駄にしない取り組みを続けていきたいと改めて感じました。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

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。