



ほったか!



くらしのお役立ち情報満載!

主婦のナイショ話

スイーツは好きですか?どれくらいの頻度で食べますか?

10代以上の男女9421人を対象に行った、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツが好きですか?」という質問から。「好き」が一番多く60・2%、そのあと、「どちらともいえない」26・1%、「どちらかといえば好き」10・2%、「どちらかといえば嫌い」1・9%、「嫌い」1・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89割となり、スイーツ好きが多いことがわかります。とくに女性では、7割を超える人が「好き」と答えています。

次に、「スイーツを食べる頻度は?」という質問です。一番多かったのが「週に2〜3回」で23・3%、2位が「週1回」で16・9%。それ以降は、「ほとんど毎日」16・6%、「月に2〜3回」14・3%、「月に1回以下」13・7%、「週に4〜5回」11・1%、「まったく食べない」3・6%でした。「ほとんど

毎日」と答えた人では、女性の30〜70代でも20%台となっていました。では、「好きなスイーツは?」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「ショートケーキ」で64・4%、それ以降は「チーズケーキ」「シュー菓子」「チョコレート」「アイス類」「和菓子」がいずれも6割前後で、かなり好まれていることがわかります。

最後に、「スイーツはおもにどこで買いますか?」という質問です。複数回答で最多となったのが「スーパーマーケット」71・3%、それ以降は「スイーツ専門店」53・6%、「コンビニ」49・9%、「デパート」23・4%、「ドラッグストア」14・4%、「飲食店のテイクアウト」11・7%、「みやげもの店」11・2%、「インターネットショップ」8・5%、「食材宅配サービス」6・3%、「ディスカウントストア」6・3%という結果になりました。

スイーツは幸せを運んでくれるもの。自分へのごほうびにもぴったりです。

- ▶主婦のナイショ話〜スイーツは好きですか?
- ▶健康レシピ〜ザーサイとレタスのチャーハン
- ▶暮らしの足し算〜「正しいシャンプー法」
- ▶ちょっと教えて!家づくり〜造り付け家具とは
- ▶なごみひとさじ〜仕事を続けるために

「正しいシャンプー法」

算し足の暮らしの

美しいヘアのために大切なのが頭皮ケア。髪は頭皮の毛細血管から栄養をもらっているの、頭皮が健康でなければ美しい髪は育ちません。ポイントは頭皮の汚れを落とすこと。血をスムーズにする。値段の高いシャンプー剤やトリートメント剤を使わなくても、頭皮を正しくケアすることで髪はつややかになります。

まず、シャンプーのポイントから。洗う前には髪全体を上から下にかしたあと、後ろ髪やサイドの髪を下から立ち上げるようにとかし、頭皮をブラッシングします。次に、予洗い。衿足からシャワーをあてて、手のひらに湯をためながら汚れを落としましょう。そのあと、手指を動か

しながらまんべんなく頭皮にシャワーをあてて洗います。これで約7割の汚れが



落ちます。よくないのが、毛量の少ない頭頂を中心にシャワーをあてること。薄毛の原因にもなります。そして、両手にシャンプー剤をとり、空気を含ませて泡立ててから髪にのせます。このとき、汚れがたまりやすい衿足を重点的に、指をジグザグに動かして頭皮を洗いましょう。髪の毛は泡をなじませる程度にしておきます。

シャンプーのしすぎは頭皮にある常在菌や皮脂をとりすぎ、パサつきや薄毛の原因になります。1日1回までとし、汗をかいたなどでそれ以上洗いたいときは、予洗いとコンディショナーだけにしておくと安心です。



仕事を続けるために健康管理が第一

— 石井ふく子

石井ふく子さんは、1926年生まれの98歳。『肝っ玉かあさん』や『渡る世間は鬼ばかり』など、ヒット作を次々と生み出してきたプロデューサーです。石井さんが70年近く仕事を続けている中で作ったドラマは2000本以上。「ホームドラマ」というジャンルを確立したのも石井さんでした。

そして、98歳の今も現役で仕事をしています。

石井さんが長い間仕事を続けてこられたのは、健康第一と心がけているから。日ごろから体調管理をし、具合が悪いところがないように、月に1回は病院で検査をします。もちろん、体に少しでもおかしいところがあれば、すぐ病院へ。

3年前に転び、それからひざが痛いという石井さんに1度は整形外科で診察

を受けるほか、理学療法士を自宅に呼んだり、テレビ体操をしたりして、ひざの痛みを和らげています。もうひとつ、石井さんがモットーにしているのが、無理をしないこと。撮影場所が遠いときはリモートでやりとりすることもあるのだそうです。そして、仕事をしている間は集中してとり組むものの、それ以外の時間はゆったり過ごして充電しています。



じさひとみごな

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ〈ザーサイとレタスのチャーハン〉

レタスは約90%と水分が多いものの、栄養的に注目すべき点があります。まず、βカロテンが豊富に含まれていることから、免疫力をアップする、肌を美しくするなどが期待できます。美肌という点ではビタミンCやビタミンEを摂れる点にも注目したいもの。ビタミンCは肌にとって必要なコラーゲンの生成を促し、ビタミンEはしみやしわを予防し、血行をスムーズにします。ほかに、貧血を予防する葉酸、むくみや高血圧の予防や改善に役立つカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も魅力です。

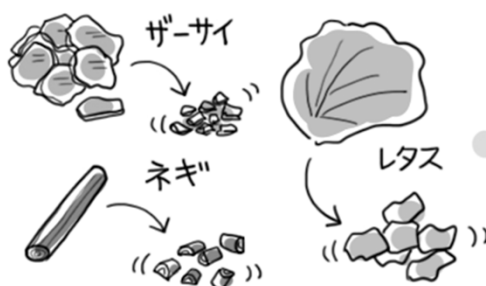
★レシピのポイント

レタスは最後に加え、シャキシャキした歯ごたえを残します。

材料（2人分）

ザーサイ 30g
ネギ 1/2本
レタス 2枚
ご飯（温かいもの）300g
卵 1個
ごま油 小さじ2
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1/2

1 ザーサイは粗く刻み、
ネギは縦半分に切ってから
1cm長さに切る。
レタスは手で大きくちぎる。



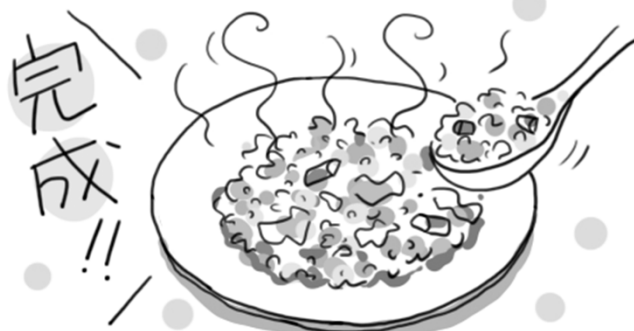
2 フライパンにごま油小さじ1を
熱し、卵を溶いて炒り卵を作り
とり出す。



3 同じフライパンにごま油小さじ1を
加え、ネギとご飯を加えて炒め、
ザーサイも加えて炒める。



4 全体がぱらっとしたら炒り卵を
加え、こしょう、しょうゆで調味し、
レタスを加えて混ぜる。



ちょっと教えて！家づくり



造り付け家具とはどのようなものでしょうか？



造り付け家具とは、部屋のサイズやイメージに合わせて造る特注家具のことです。工務店から依頼された家具屋さんが建築設計事務所の作成した図面を見て造るのが一般的。ここでいう家具屋さんとは、ソファや食器棚などを売っているお店ではなく、特注家具や建具などを専門的に造る工房のことです。完成したものを建築現場に運んでくるだけでなく、家に組み込む作業までやってくれます。依頼者のために造る特注品ですから当然値段も高くなりますが、思い通りに仕上がる心地良さは捨てがたいものです。設計者との打ち合わせが肝心なので、できるだけ詳細な図面を書いてもらい、念入りの打ち合わせをしましょう。その際、造る場所、誰が、どのように使うことになるのか、目的を明確にしておくことスムーズに進みます。

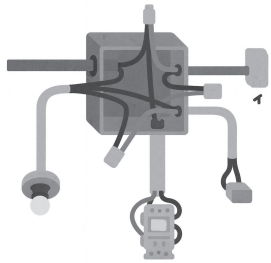
編集後記

今年は例年になく梅雨があっという間に明け、すでに真夏の暑さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。私は先日、約29年ぶりに大学時代の同級生6名と同窓会を開くことができました。久しぶりの再会に、当時の思い出で大いに盛り上がり、時の流れの早さを感じつつも、学生時代のつながりの大切さを改めて実感しました。

また、先月号でもお伝えしておりましたが、第二種電気工事士の実技試験に挑戦してきました。覚えることが多い上に制限時間も短く、本番ではかなり緊張しました。

さらに、年齢のせいかな最近では老眼も進み、細かい作業のときは手元がよく見えず、施工にはなかなか苦労しました。ですが、こうした経験もまた自分にとって良い刺激となりました。

今後もこの暑さが続く見込みです。皆さま、どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください。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。