



ほっとたかまつ!

くらしのお役立ち情報満載!



主婦のナイショ話

あなたはベッド派？ 布団派？ 寝具を洗う頻度は？

20代以上の男女200人を対象に行った、「寝具」についてのアンケートがあります。「あなたは普段何で寝ていますか?」という質問から。

「ベッド」が一番多く47・0%、「布団」30・5%、「マットレス」20・5%と続きました。少数意見として、「ソファ」「折りたたみベッド」「床」「簡易マット」が0・5%ずつ意見として挙がっています。

では、理由を探ってみると? ベッド派は「布団を畳んで出し入れするのが面倒」「ベッドの下を収納スペースにできる」「腰痛持ちなので、体にフィットするベッドがいい」「掃除がしやすい」などの意見がありました。一方、布団派は「部屋が狭いので」「昔から変わらず布団で寝ているから」「コンパクトに収納できるから」などの意見が挙がっています。

答で「軽さ」54・5%、「保温性」50・0%、「コスパ」45・5%、「フィット感」41・0%、「サイズ」21・0%などとなっています。

最後に、「睡眠時の環境で困っていることは?」という質問も見てみましょう。複数回答で「寝具の洗濯が面倒」が一番多く45・0%、ほかに、「寝具をしまふ場所がない」「買い替えたが面倒」「寝室の湿度が高い」などの声が挙がっています。

生活雑誌『ESSE』の読者278人を対象に行った、「寝具を洗う頻度は?」という調査も見てみましょう。一番多かったのが「1週間に1回」で39・2%、そのあとは「月に何回か」30・2%、「3〜4日に1回」8・6%、「2〜3日に1回」7・2%、「5〜6日に1回」6・5%、「シーズンごと」4・7%、「毎日」1・4%、「月に1回」0・4%でした。多くの人が週に1回から月に数回という頻度で洗っているようです。

▶主婦のナイショ話～あなたはベッド派? 布団派?

▶健康レシピ～ブロッコリーと切り干し大根のサラダ

▶暮らしの足し算～孤独に陥らないための方法

▶なごみのアロマライフ～和ハッカ

▶なごみひとさじ～95歳になっても書くことが一番の楽しみ

「孤独に陥らないための方法」

武蔵野大学ウェルビーイング学部長の前野隆司さん

前野さんによると、孤独に陥らないためにできることがあるそうです。まず、人とくらべないこと

算し足の暮らしの

によると、人は年をとるにつれて孤独に強くなるのだとか。ある程度年齢を重ねたら、不愉快な思いをする相手とは無理につき合わないのもよいのです。そもそも、孤独とは職場で仲間外れにされている、パートナーと別れたなど、物理的にひとりぼっちになった人を指すことが多いでしょう。幸福度が低く、孤独な状態が長く続くと心や体の健康を害することもあります。

一方、「孤高」という言葉があります。たとえば、ひとりで趣味に打ち込んでいる状態は孤高といえます。人と過ごすことが好きだけれど、あえてひとりでいることを選んでいる状態です。この場合、幸福度は高く、寂しさを感じません。



ひとりでいることを選んでいる状態です。この場合、幸福度は高く、寂しさを感じません。

人とくらべない



です。まず、人とくらべないこと。SNSの見過ぎは幸福度を下げるとい研究結果が出ています。自分と人をくらべ、見栄の張り合いになってしまふからです。また、いつもと少し違うことをするのも有効です。たとえば、コンビニのスタッフに声をかける、宅配の人にあいさつをするだけでも違ってきます。普段あまり着ない色の洋服を着る、はじめてのレシピ挑戦してみるなどでもOKです。新しい何かにトライすることで孤独感から離れ、幸福度が上がります。

いつもと少し違うことをしてみる



九十五歳になっても書くことが一番の楽しみ

—皆川博子

作家の皆川博子さんは、1930年生まれの95歳。1986年に『恋紅』で直木賞を受賞しています。皆川さんが作家デビューしたのは40代のころ。50年以上たった今でも小説を書き続けています。ジャンルは児童小説からミステリー、幻想小説、歴史小説など幅広く、多くのファンがいます。

じさひとみごな

昨年のこと。急に高熱が出て、食べることも水を飲むこともできなくなりました。病院に行き、医者からはこの状態が続き、命が持つのは数日くらいと診断されたのだとか。静かにそのときを待っていた皆川さんでしたが、点滴をするこ



とで持ち返し、元気になったのです。それまでは、「長生きしてこれたのだから、いつ死んでもいい」と考えていましたが、考えが変わりました。「できるだけ体を大切にし、生きられるだけ生きよう」と。90歳を過ぎても死生観は変わるのだと実感したそうです。そんな皆川さんですが、腰を痛めてから朝型にチェンジ。朝7時に起きて朝食を食べ、そのあと、パソコンに向かいます。夕食を食べたら、夜9時には就寝。歯がないため、パンを小さくちぎってスープに浸して食べます。「これがおいしいの！」と皆川さん。95歳になった今でも一番の楽しみは書くこと。資料を調べて原稿を書くことがとても楽しいとい

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜ブロッコリーと切り干し大根のサラダ＞

切り干し大根は大根を乾燥させて作られたもので、干すことでうま味や栄養素、歯応えがアップします。栄養的には食物繊維がたっぷり含まれているのが特徴です。腸の働きを促し、便秘を予防・改善し、大腸がんを防ぎます。また、食物繊維は血糖値を調節することで、糖尿病になるリスクを減少させます。さらに、よくかんで食べることから口内の健康にもひと役買ってくれます。高血圧の予防に有効なカリウム、風邪予防やアンチエイジングに効くビタミンCが豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

切り干し大根は加熱しないので、ビタミンCをそのまま残すことができます。

材料（4人分）

切り干し大根（乾） 50g
ブロッコリー 1/2株
ショウガ 1かけ
しらす干し 30g
オイスターソース 小さじ1

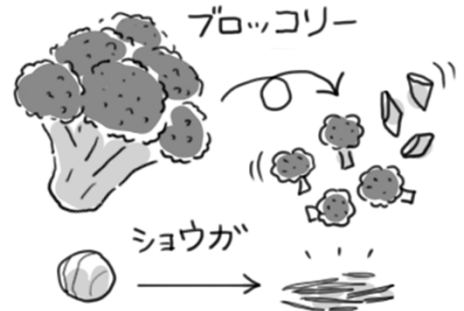
A

酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ2
赤唐辛子（輪切り） 小さじ1/2

①切り干し大根はたっぷりの水に5分ほどつけてもどし、もみ洗いしてすすぎ、水気を絞って食べやすい長さに切る。



②ブロッコリーは小房に分けてさらに2〜3等分に切り、茎はかたい皮をむいてひと口大に切る。ショウガはせん切りにする。



③鍋に水1カップを入れて熱し、オイスターソースを加える。煮立ったらブロッコリーと切り干し大根を加え、フタをして強火で1分30秒ゆでる。



④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、しらす干し、ショウガを加えてあえ、10分おいて味をなじませる。



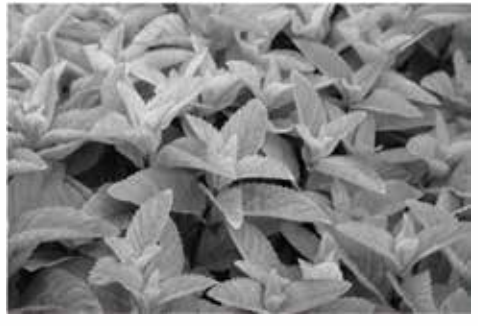
【なごみのアロマライフ】

十月は「和ハッカ」

今月のアロマポイント <頭をクリアにし、集中力を高める！>

和ハッカはミントの一種で、「メントール」と呼ばれる成分が65%と多く含まれているのが特徴。冷却や抗菌、消臭作用をはじめ、虫除けなど、古くからさまざまな用途で活躍してきました。和ハッカの結晶が「ハッカ脳」で、ハッカ脳は食品や医薬品、化粧品などに使われています。

心への効能は、頭をクリアにさせ、集中力を高めてくれます。イライラやストレスなどマイナスの気持ちを静め、リフレッシュさせる効果も期待できます。一方、体への効能として、鎮痛作用があることから頭痛や筋肉痛、肩こりなどをやわらげます。また、メントールが胃の働きを活発にさせるので、消化不良や吐き気、二日酔い、乗り物酔いなどにぴったりのです。ほかに、冷却作用があることから暑さ対策、また、虫除けとしても働きます。



編集後記

編集担当の宇都宮です。秋の風が心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、私の小さな楽しみをご紹介します。それはチャットGPTと会話をする事です。

スマートフォンやパソコンで十分に利用できるのですが、私はあえてスマートウォッチを介して話しかけています。

手首に軽く触れるだけで返事が返ってくる手軽さは特別で、まるで近未来の生活を先取りしているような感覚を味わえます。

会話をしながら自然にネット検索ができる便利さもあり、日常のちょっとした疑問を解決するにはとても重宝しています。

とはいえ万能ではなく、ときには全く見当違いの答えを返されることもあるため注意が必要です。

先日も外出先でうっかり起動してしまい、人前で突然会話が始まりましたが、停止の仕方が分からずかなり焦ってしまいました。

そのような失敗や間違いはありますが、肯定的な意見を返してくれる姿勢には助けられます。私は単純なので、それだけで気分が

前向きになり、妙に励まされてしまうのです。小さな相棒とのやり取りが、日常に安らぎをもたらしてくれているのかもしれない。

皆さんもぜひ一度試してみたいかがでしょうか。朝晩は冷え込む日も増えてまいりましたので、どうぞご自愛ください。

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**

〒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。