



# 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

ペンと暮らしてはいるか? ペットの種類は?

生活情報誌『婦人公論』の読者158人に尋ねた、ペットについてのアンケートがあります。「現在、ペットと暮らしていますか?」という質問から一番多かったのが「暮らしている」で64・6%、次に「以前暮らしていたが、今は暮らしていない」で26・6%、そして、「暮らしたことがない」8・8%という結果になりました。動物と暮らすのは幸せなことで、9割くらの人が暮らしているか、暮らしたことがあると答えています。

次に、「今は暮らしていない」「暮らしたことがない」と答えた人に、「今後、ペットを飼いたいと思いますか?」と尋ねました。「はい」と答えた人、「いいえ」と答えた人が同数で、41・8%でした。また、「環境が変われば飼いたい」が16・4%ありました。

では、現在、飼っていない理由は? 「死んだ犬に今も愛着を持っているため、新しく迎える気にならない」「保護猫を飼いはじめてから不調を感じて病院に行くと、猫アレルギーと診断された」「お金がかかると、育てる体力がない」「ペット不可の物件に住んでいる」「動物の毛がつかの嫌」などの意見がありました。「とも」暮らすペットの種類は? 「複数飼ってみたい」という質問も見てみましょう。複数飼って一番多かったのが「猫」で51・0%、次に「犬」が50・0%と、猫とほぼ同じくらいでした。3位以降は「カメ」5・9%、「鳥」4・9%、「メダカ」2・9%、「ウサギ」2・0%、「フェレット」2・0%という結果になっています。

ある調査によると、ペット保険に入っているのは35%とかなり高いことがわかっています。毎月の保険料は2千〜3千円がメインで、プランは医療費の50%が補償されるものや70%、100%補償のものなど、さまざま。最近では、高齢のペットでも申し込めるペット保険も登場しています。

▶主婦のナイショ話～ペットと暮らしていますか?

▶健康レシピ～韓国風蒸し豆腐

▶暮らしの足し算～足のむくみのセルフケア

▶ちょっと教えて! 家づくり～部屋別収納と集中収納

▶なごみひとさじ～機嫌のいいことはマナーである

# 算 「足のむくみのセルフケア」

厚生労働省の調査によると、「足のむくみやだるさを感じる」と答えた人は、全体の43・2%もいたという結果があります。それほどポピュラーな足のむくみですが、放っておくと体に悪影響を及ぼすことがあり、対処が必要です。

そもそも、長時間同じ姿勢が続くと血液が体の下のほうにたまり、血行が悪くなります。その結果、足の静脈に圧力がかかって水分が排出され、皮下組織にたまりやすくなります。これがむくみです。むくんだ部分は血流が滞っていて、筋肉が緊張状態のまま凝り固まっています。

## 暮らしの足

対処が必要です。

そもそも、長時間同じ姿勢が続くと血液が体の下のほうにたまり、血行が悪くなります。その結果、足の静脈に圧力がかかって水分が排出され、皮下組織にたまりやすくなります。これがむくみです。むくんだ部分は血流が滞っていて、筋肉が緊張状態のまま凝り固まっています。

また、水分がたまることで皮膚が引き伸ばされ、硬くなります。そのままにしておくと、関節を曲げにくくなったり、腫れや傷が治りにくくなったりすることもあります。もちろん、足



のままといいった、外的にも悪影響を及ぼします。むくみを解消するために有効な2つの体操を紹介しましょう。「つま先立ち体操」は、足を肩幅に開いて立ち、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、両足のかかとをゆっくり上げてつま先立ちにし、ゆっくりかかとを戻す。一方、「足首体操」は仰向けに寝た状態で、足首を意識しながらつま先を前後にゆっくり動かします。そのあと、同様に足首を意識しながら、つま先を右や左に回します。入浴後など、血行がよくなっている状態で行うと有効です。



「つま先立ち体操」  
両足のかかとをゆっくり上げてつま先立ちにし、ゆっくりかかとを戻す

足を肩幅に開いて立つ

「足首体操」  
・つま先を前後にゆっくり動かす  
・つま先を右や左に回す

足首を意識

# 機嫌のいいことはマナーである

— 金田一秀穂

言語学者の金田一秀穂さんは1953年生まれの72歳。祖父は同じく言語学者の金田一京助さんで、父は国語学者の金田一春彦さん。日本語研究のファミリーです。金田一さんは言います。「本当に強くて美しいのは、実感が伴っていない、ごまかしがきかない言葉だ」と。言葉はだれがどんな状態のときに発するか、そして、言葉の背景や込められた思いが大切です。言葉だけを引き離して揚げ足をとったり、言葉にしばられたりしてはいけません。テレビのクイズ番組で見かける金田一さんは、いつもニコニコしている印象です。それは「機嫌のいいこととはマナーである」とつねに思っているから。だれにでもたいへんなこと、つらいことはあるもの。しかし、自分の苦しみをさらけ出してしまおうと、まわりの人を不愉快にさせます。作り笑いでもいいので、ニコニコして過ごすことが礼儀であり、配慮なのです。

## なごみひとさじ

金田一さんがもうひとつ、いつも口癖にしているのが、「わが家の常識は世間の非常識」。これが観を人に押しつけてはいけません。相手が思い通りにしてくれないとイライラしたり、カッとなったりして自分の心が乱れる原因になります。人はそれぞれだし、それでいいのです。それに、自分の常識にあまり自信を持たないことです。



# 元気もりもり 健康レシピ



## 2月の元気レシピ＜韓国風蒸し豆腐＞

毎日の食卓に欠かせない豆腐は、タンパク質が豊富なのが魅力。とくに豆腐に含まれるタンパク質はアミノ酸スコアが100と満点で、体の中で利用されやすいのがメリットです。また、骨や歯を作ったり、生理機能を調整したりするカルシウム、体に酸素を供給する鉄が豊富な点も見逃せません。さらに、女性ホルモンのエストロゲンに似た成分を持つ「大豆イソフラボン」がたっぷり含まれることから、骨粗しょう症の予防や改善にぴったりです。カロリーが低く、脂質が多くないので、ダイエットの味方にもなるでしょう。

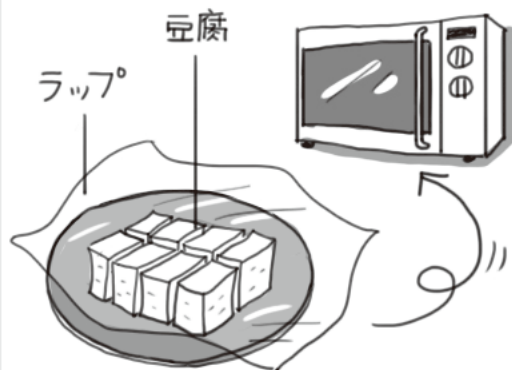
### ★レシピのポイント

ごまやニンニクを加えることで、風味よく、満足感のあるひと品になります。

### 材料（4人分）

木綿豆腐 2丁  
青ネギ 3本  
白ごま（半ずり） 適量  
Aおろしニンニク 小さじ1/2  
白ごま（半ずり） 大さじ1  
しょうゆ 大さじ3  
みりん 大さじ1  
ごま油 大さじ2  
ネギ（みじん切り） 大さじ2  
粉唐辛子 少々

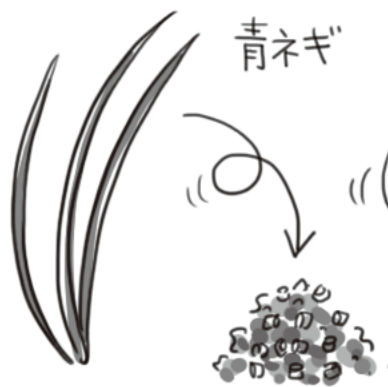
①豆腐は軽く水切りしてやっこに切り、耐熱皿に並べて、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。



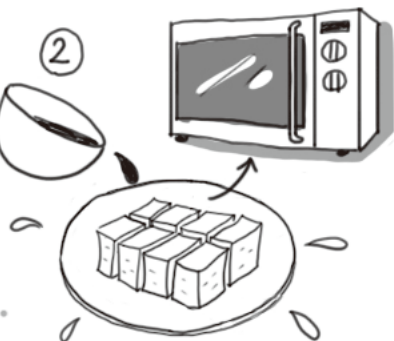
②Aを混ぜ合わせて、たれを作る。



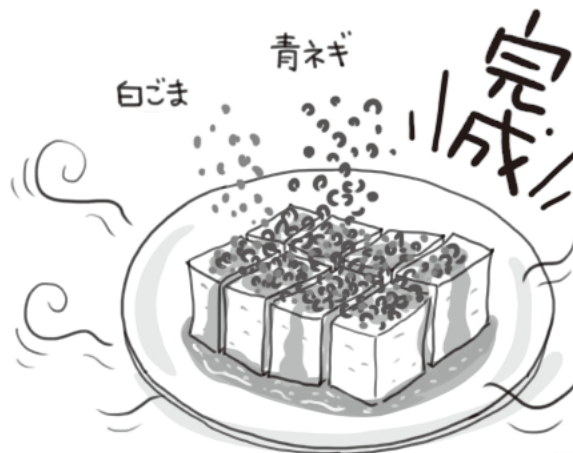
③青ネギは小口切りにする。



④豆腐の水気を切って②のたれをかけ、ラップなしで電子レンジで1分加熱する。



⑤仕上げに青ネギと白ごまをちらす。



# ちょっと教えて！家づくり



## 部屋別収納と集中収納



まずは、現在の家財道具の量とサイズを把握することから始めます。それは洋服が何枚・・・という数え方ではなく、ハンガーパイプ何メートル分、棚の長さ・幅何センチ分といった“体積”を測る感覚でやるとういことです。その際、不用品を処分してからのほうが効率的ですよ。実際にプランニングする時には、使用頻度や目的に合わせて、「部屋別収納」と「集中収納」に分けて考えます。

「部屋別収納」というのは、使うものを使う場所に収納するという意味。洗面所にタオルを、玄関に靴を・・・といったことです。

「集中収納」というのは、扇風機やひな人形など季節の物、冠婚葬祭の服など、ある時期が来ないと使わないものを、納戸など広めの収納スペースに集中的に収納することです。完璧を目指すとは大変なので、始めは、アバウトで大丈夫です。

## 編集後記

編集担当の宇都宮です。

立春を迎えたとはいえ、まだ冷たい空気に包まれる二月となりました。

そんな時季にこそ、温かな珈琲のありがたみを感じます。以前からビアレッチェイのモカエキスプレスに興味があり、これまで試したことのない抽出方法に挑戦してみたいと思っていました。ペーパードリップやコーヒーメーカー、パーコレーターなどは経験してきましたが、エスプレッソは専用機器の価格や扱いの難しさから敬遠していました。

調べていくうちに、強い圧力を必要とせず家庭で手軽に濃いコーヒーが抽出できるマキネッタの存在を知り、早速試してみることに。

正式なエスプレッソではありませんが、コクと香りが際立ち、お湯で割ればアメリカカーノ風、ミルクを加えればラテ風としても楽しめます。

ペーパードリップとは異なる力強い香りに、新たな発見を感じました。さらにキャンプでも美味しい珈琲を楽しみたいと携帯用コーヒーマルを購入したのは、実は妻には内緒です。

今年も小さな楽しみを積み重ね、良い一年にしていきたいものです。

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

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。