

#### 10月のビタミン

ナチュラルクリーニングの講師として知られる本橋 ひろえさんによると、掃除を効率的にするためにとり入 れたいのが、掃除にかかる時間を知ることだとか。面倒 だなと思ってなかなかとりかかれなくても、「〇分あれ ばできる」と知っていれば、億劫な気持ちがなくなりま す。たとえば、「キッチンの排水溝をきれいにするのに〇 分」「リビングの掃除機をかけるのに〇分」「トイレの便 器を洗うのに〇分」などと、かかる時間を計っておきま す。そうすれば、「出かけるまでの〇分でトイレの便器を 洗おう」「ドラマがはじまる前の〇分でリビングに掃除 機をかけよう」など、スキマ時間を効率的に活用するこ とができます。

本橋さんの玄関掃除を例にとって、具体的に説明しま しょう。玄関掃除にかかる時間は4分。スムーズに掃除 にとりかかれるように、日ごろからたたきには履き物や 荷物などがない状態にしておきます。まず、スティック

### スキマ時間にゲーム感覚できれいに! 「時間を計る掃除」

掃除機でごみやほこりを吸いとります。次に、雑巾にアルコール水をスプレーして拭いたら完了。靴箱の棚の汚れが気になるときは先に棚を拭いてから、たたきを拭きます。拭き掃除に使うのはウエスか厚手のキッチンペーパー。ウエスはフェイスタオルを8分の1くらいに切ったものが使いやすくておすすめです。靴箱の中などにストックしておけば、すぐに拭き掃除をはじめられます。タイマーをかけて行うのもおすすめで、時間内に終えられるようにと、ゲーム感覚で楽しめます。玄関がきれいだととても気持ちがいいもの。たった4分なら、毎日掃除できますね。

ほかに、「ついでにやる」もポイントのひとつ。朝、顔を洗ったときに使ったタオルでそのまま洗面台と鏡を拭く、キッチンの調理台を拭いたついでに床を拭く、洗濯物を干すついでにベランダをほうきで掃くなど。ついで掃除を習慣づければ、考える前に体が動きます。



# 「舌トレ」で体の ラブルをスッキリ解消!

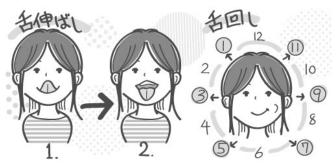
舌の位置が下がる「落ち舌」はいろいろな不調を招きま す。舌をトレーニングし、正しい位置に戻しましょう。

舌は上あごについているのが正しい位置ですが、舌 の筋力が低下すると位置が下がり、「落ち舌」になるこ とがあります。舌は全身とつながっていて、自律神経 や姿勢の維持などと関係があります。落ち舌は全身の バランスをくずし、冷えやだるさ、むくみ、不眠など、 体の不調を招くのです。

ただし、舌の力をアップすることで正しい位置に戻 すことは可能です。耳鼻咽喉科専門医の桂文裕さんに よると、早ければ1週間で効果が表れるとか。落ち舌 が改善されると、唾液の分泌がスムーズになる、鼻呼 吸をすることで免疫力が高まる、顔のしわが薄くなる などの効果も期待できます。

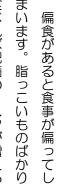
まず、「舌伸ばし」から。舌先を鼻に近づけるイ

メージで上に長く伸ばします。そのあと、下に向かっ て伸ばしましょう。 以上を交互に 30 秒程度動かしま す。次に、「舌回し」。舌先を自分から見て時計の1時 の方向に伸ばし、内側から口を押しましょう。続いて、 3時、5時、7時、9時、11時の方向も同様にします。 以上6カ所を各5秒ずつ舌で押したら、逆回転で同様 に押しましょう。右回し、左回しをそれぞれ3周行い ます。



## 食べられるものリストを作り、苦手の原因を探ろう! 子どもの「偏食」をなくす

バランスがくずれます。 も。また、野菜を食べないと栄養 食べれば肥満のリスクが増える エネルギー不足になること さっぱりしたものばかりだ かと





感覚過敏はたとえば、揚げ物の のこだわりがあるケース。一方、 ないと食べられないなど、一定 のものが苦手なケース。また、ス 衣がかたくて食べづらいと感じ に感じたりなど、食材や料理そ にり、逆に、ソフトなものを不快 場合もあります ーンの冷たさが気になるなど

もあります。見た目は変わって などで見せるのも一案です。 変わるのが苦手につながること た、 わりの食材を用意するなど。 が苦手ならその食材を除く、 ストを作りましょう。次に、どん す。何が食べられるのか、食材リ れるものから少しずつが基本で いても同じ食材だとわかるよう のかを探ります。たとえば、食感 な理由で苦手につながっている 調理するときの食材の形が 食材のもとの形を写真や絵 代

れない、同じ包装で 日いものしか食べら の強さは、たとえば ています。こだわり

感覚過敏などが影響

子どもが偏食の場合、

食べら

していると考えられ

はこだわりの強さや こと。子どもの偏食 るものに偏りがある 偏食」 は食べられ いって苦手なものを無理に食べ

りかねません。 食事自体を拒否することにもな させると子どもは苦痛に感じ

# 鮭の香りパン粉焼き

鮭がピンク色なのは赤い色素によるもので、 「アスタキサンチン」と呼ばれる栄養素です。 アスタキサンチンは抗酸化力が強く、老化防止 や疲労回復に効果的です。また、必須脂肪酸の DHA や EPA を含むことから、中性脂肪や悪玉

モンを添える。

コレステロールを軽減します。もちろん、脳細 胞を活性化し、認知症予防にもひと役買ってく れるでしょう。鮭の皮にはコラーゲンがたっぷ り含まれ、美肌に導いてくれます。残さず食べ ましょう。

出来上がり!



#### ダイゼン 近 藤の 徒然日記

てきました。 13年ぶりに、 ずっと気になっていた場所に行

ような、 くなっていることもあり、 せて頂きました。まだ、2か月も経っていなかった ウィークに宮城県石巻市にボランティアで参加 思いで震災から少し経った5月のゴールデン に携わっている者として、 2011年の3月11日の東北大震災が起こ それはひどい状況でした。たくさんの命 居ても立っても居られない気持ちと、 ものすごい重たい空気でした。 今まで感じたことがな 現地を見ておきたいとの が亡

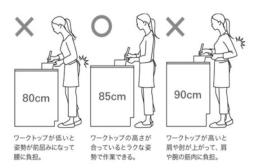
外で子供が遊ん 平穏な日常が



流し台の高さは、どうやって決めたらいいのでしょう? 決めるときの目安を教えてください。

流し台の高さが合っていないと無理な姿勢で調理をするため、体に負担がかかります。一般的 に、「身長の半分+5センチ」が適正な高さといわれています。ただし、高齢の人の場合、少 し低めに設定したほうが使いやすいかもしれません。

なお、切る作業と洗う作業、コンロ台では、使いやすい高さは 異なります。シンクは20センチほど低い位置にあるため、洗う作 業では切る作業よりも3~5センチ高いほうが作業しやすいよ うです。反対に、煮たり傷めたりするコンロ台での作業は、切る 作業よりもやや低いほうが適しています。ショールームなどで実 際の使い心地を体験するのがおすすめです。



身長160cmの方が作業しやすい高さ 160cm ÷ 2 + 5cm = 85cm

会 社 名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

·得意な仕事:少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム (高気密高断熱でエアコンー台で家中どこにいっても同じ温度。寒い、暑い住宅を高 性能に大規模リノベーションするのも得意です。)

·mail: info@daizen-inc.com

ろしくお願いします。

されて帰ってきました。今月も頑張ります。

て活気を取り戻している様子をみて、

国力にも圧倒されました。

圧倒されましたが、

感じました。

当時も全国から集まった自衛隊の力に

こんなに早く復興できる日本の

絶望の淵から立ち上が

だいぶん感化

く感じたことは、日本は素晴らしく、

力強い国だと

戻っていることがとてもうれしかったです。特に強

だり、住民の方が行き来されたり、 天気や気候が良かったこともあり、 から見覚えのある建物もいくつか残っていました

ほとんどがきれいに建て替えられていました。

泥を出させてもらった建物も改修されて、

いには高い土手が作られて、 地に戻ることが出来ました。

ボランティアで床下の 津波があふれた河川沿

その当時

タカーを借りて13年前の記憶を辿りながら、

今 回

仙台にたまたま出張することがあり、

·住所:徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス:藍住町奥野字前川 112-14

·連絡先:電話/088-634-3725 Fax/088-634-3726

いつも読んでくれて、 本当にありがとう! 来月もよろしくお願いします!





## 昭和電訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

アルミの四角い箱形から キャラクターの絵柄に!「懐かしい弁当箱」

昭和 30 年代に一般的だった弁当箱はアルミ製で長方形のタイプ。仕切りが動かせるものと動かせないものがあって、もちろん、大きなスペースには白いご飯、小さなスペースにおかずを詰めるのが定番でした。ご飯の真ん中に梅干しをのせて、見た目をアップするのが定番。おかずとしてはもちろん、殺菌効果で傷みにくいという目的もありました。

このタイプの弁当箱はフタがひと回り大きくなっていて、パカっとかぶせるだけ。現代の弁当箱と違ってパッキンなどはないので、汁気のあるものがおかずに入っていると、汁が漏れることも。汁が染み出してもいいように、新聞紙で弁当箱を包んでいる人も多くいました。 染み出すといえば、おかずの汁が白いごはんに染みていることもあり、フタを開けたときの残念な気持ちになったという人もいるのでは?

そのうち、シンプルだけどそっけないアルミの四角い弁当箱に絵が描かれはじめ、子どもたちに大人気に。形も楕円で小型のものが子ども向けとしては主流になりました。男の子はウルトラマンやゴレンジャーなどのキャラクター、女の子はバンビやパンダなどかわいい動物や花が描かれたものが人気でした。

そして、アルミから次第にプラスチック製を使う人が増えていきます。キャラクターの絵が描かれたものが多く、キティちゃんやけろっぴ、ムーミンなどが人気でした。アルミと違って、プラスチック製はカラフルなのが特徴。かわいい布で作った巾着袋に弁当箱を入れたものです。

ところで、子どもたちの大好きな弁当のおかずはもちろん、卵焼き、そして、真っ赤なタコさんウインナーでしたね。フタを開けたとき、入っているとうれしかった!





