

くらしのレター



毎日を心地よく ごはんをおいしく

秋は新米の季節。昔ながらの道具を取り入れて、ごはんをもっとおいしく味わってみませんか。炊きたてのごはんを木製のおひつに移すと、粗熱を取りながら、ごはんに含まれる水分を適度に保って、もっちりとした食感に。ごはんは冷めると、一粒一粒噛みごたえが出て、米本来のうま味や甘みがより強く感じられます。また、ほんのりと木の香りが移るのも木製のおひつならでは。おひつはごはんを保存するだけでなく、よりおいしくしてくれる調理道具ともいえます。家族の「おかわり！」の声に、食卓が笑顔であふれそう。

日常生活にエクササイズを取り入れよう！

いつまでも元気に過ごすためには健やかな体が基本。でも忙しい日々の中で運動を続けるのはなかなか難しいですね。そんな方にも手軽に取り入れられる方法を、スポーツクラブNASの後藤真二さんに伺いました。

立ち上がることを意識しよう

最近パソコンでのデスクワークが増え、テレビはリモコン、電話は携帯電話になるなど生活が便利になり、立ち上がる機会が減っています。座り過ぎは、筋力や運動機能を低下させるだけでなく、肥満や生活習慣病、認知症を引き起こす原因となることもあります。まずは意識して立ち上がることから始めてみましょう。スマートフォンのタイマー機能を利用して30分に1回立ち上がる、また、ゴミ箱の設置を1カ所にしてそこまで捨てに行く、オフィスならプリントはこまめに取りに行くなど、立つきっかけをつくりましょう。

片足立ちができますか

骨や関節、筋肉などが衰えて、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下してしまうと、やがて

定期的に立ち上がろう！

30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、ついでに少し歩いたり腰を伸ばしたりしましょう。



両手を組んで、手のひらをできるだけ天井に近づけるように伸ばす。



体を少し左右に倒し、体の脇を伸ばす。



腰を手に当て上を見る。痛みがなければ、体を少し後ろに倒して、お腹から首までしっかり伸ばす。ついでに腰も回す。

あなたの足腰は大丈夫？ 片足立ちでチェック！

高さ40cm程度の椅子から、反動をつけず、片足で立ち上がれますか。どちらか一方の足で立ち上がることができなければ、移動機能の低下が始まっています。うまく立てたら、階段や玄関の上がり框などを利用して、30cm、20cm、10cmなど、低い位置から立ち上がるかチャレンジしてみましょう。家の中にチェックポイントを設けて、定期的にチェックすれば、体力の変化が把握できます。



① 椅子に腰掛け、反動をつけずに片足で立ち上がる。上げた足の膝は少し曲げてもよい。

② 立ち上がって3秒間片足で立ち続けられればOK。



後藤 真二さん

スポーツクラブNAS株式会社 スポーツ健康医学研究室 室長。健康になれるクラブづくりを目指して、安全かつ効果的で楽しいプログラムづくり、健康セミナー等を行う。教育学博士、健康運動指導士。「くらしのレター」で連載中のコラム「からだにイイコト」も好評。

は日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高くなります。エレベーターや車を使い、足腰を使う機会が少ない現代の生活では、年齢を問わず注意が必要です。椅子に腰掛けた状態から、片足で立ち上がるかどうかをチェック。今の自分の状態を知りましょう。

日常の動きを見直そう

普段運動をしていない人が、いきなりウォーキングやジョギングを始めても、続けるのはなかなか難しいものです。まずは、日常生活の中で運動量を増やす工夫を。例えば洗濯物を干す、雑巾がけや窓拭きをするなど、こまめに家事をするだけでもエクササイズになります。段取りを考えながらする料理は、嗅覚など五感も使い、脳の活性化にも役立ちます。

普段の動作にも注目してみましよう。歩く速度が遅くなっている人は体力が低下しています。意識して「早く、真つすぐ歩く」と、筋力や平衡感覚が養われます。また、椅子に座るとき「ゆっくりと座る」とスクワットのような効果が得られたり、荷物やバッグを持つとき肘を曲げると負荷がかかりちよつとしたエクササイズに。家事や仕事の合間に手軽にできるストレッチも取り入れてみましょう。

普段の動作を工夫しよう

足腰の筋力アップ！

3秒くらいでゆっくりと座り、3秒くらいでゆっくり立ち上がる動作を繰り返すだけ。手軽にスクワットができます。

負荷をかけてみよう！

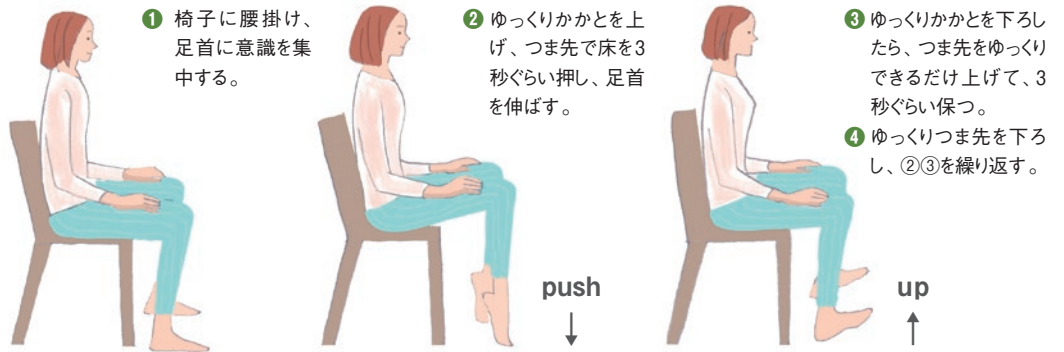
左右の足の位置を前後にずらしたり、片足で行うことで負荷をかけることができます。運動を止めずに繰り返し、10回くらいできつくなれば、理想的な強さ。



テレビを見ながら…

つま先立ち、かかと立ち

慣れてきたら、音楽に合わせてリズムカルに、また左右の動きを変えるなど、アレンジしてみましょう。



仕事の合間に…

オフィスで座ったまま、気分転換にトレーニング！

腹筋トレーニング…1

- 1 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす。
- 2 お腹をへこませたら体を真つすぐに伸ばしたまま後ろに傾けて止める。
- 3 その姿勢を維持する。まずは10秒を目標に。立って行ってもよい。



腹筋トレーニング…2

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る。
 - 2 お腹をへこませ、両足同時に床から離してそのまま10秒キープ。
- ※少し体を倒してもOK。両足同時が大変なときは片足ずつ行う。腕で膝を押して負荷の調節をしてもよい。



フローリングのお手入れ

毎日触れるフローリングは、汚れや傷が付きやすい場所。こまめなお手入れを心掛け、快適な空間を保ちましょう。

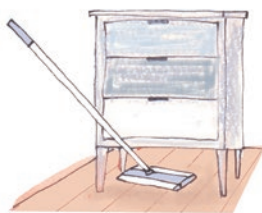


● 普段の掃除でホコリを取り除く

朝一番、または帰宅後すぐのホコリが床に落ちたタイミングでペーパーモップをかけ、ホコリを取り除く。



多くの掃除機は手前に引くときに吸引率が上がるので、板目に沿ってゆっくりと引く。



ホコリは部屋の隅や家具の下にたまりやすい。



● 水拭きは、固く絞った雑巾で。

フローリングは水気が苦手。雑巾はしっかり絞り、水拭き後は十分に乾燥させる。



● 擦り傷の補修

擦り傷程度ならフロアと同色の補修用クレヨンで目立たなくすることができます。

きれいなフローリングをキープするために

傷やへこみを防ぐ

重い家具は移動の際に擦り傷を作りやすいので引かずらさないように注意。椅子の脚にはゴムキャップやフェルトを貼って傷防止を。一点に重さが集中するキャスター付きの椅子はへこみの原因になるので、ラグを敷いて保護しましょう。



乾燥や熱に注意

乾燥や熱は、フローリングの収縮、歪みの原因に。電気カーベットは熱が直接フロアに伝わらないよう、断熱性のあるシートなどを敷いて使用。ファンヒーターはマットなどを敷いて、熱が直接床に当たらないようにします。

日焼け対策

直射日光が長時間当たると日焼けをします。カーテンやブラインドで遮りましょう。また、家具や敷物の下と直射日光の当たる部分とで色の差が生じるので、時々移動させましょう。

水拭きで落ちないときは、中性洗剤を薄めた液で固く絞った雑巾で汚れを拭き取ります。その後、水で固く絞った雑巾で、洗剤分を取り除き、から拭きをします。

床がざらつくなど、汚れが目立ってきたら、掃除機をかけた後、水拭きをします。継ぎ目から水分が染み込むと腐食や反り、剥がれの原因になります。雑巾は固く絞り、水拭き後、から拭きをし、風通しをよくして十分に乾燥させます。

汚れが目立ってきたら

フローリングの主な汚れはホコリやゴミ。いきなり掃除機をかけるも排気でホコリを舞い上げてしまいます。まずはドライタイプのペーパーモップなどで取り除きます。朝一番や帰宅直後の人の動きがしばらくくない、ホコリが床に落ちきったタイミングでかけるのが効率的です。

普段のお手入れ

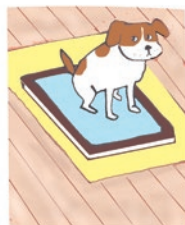
こんな汚れは…

● しょうゆ・コーヒーなどの汚れ
こぼしたらすぐに乾いた布で拭き取り、水拭き、から拭きを。長時間放置すると、シミ・変色・割れの原因になります。

● クレヨン・カレーなどの油汚れ
中性洗剤を薄めた液で固く絞った雑巾で拭いた後、水で固く絞った雑巾で洗剤分を拭き取り、から拭きをします。

● ヘアカラー・靴墨などの汚れ
化学製品の汚れは落ちないので、使用するときは必ずシートなどを敷いてカバーすること。

● ペットの排泄物
長時間放置するとシミ・変色の原因になります。ペット用トイレの周囲にはマットなどを敷いておきましょう。



定期的にワックスをかけ

ワックスが必要なフロアの場合、ツヤを出すだけでなく、傷や汚れを防ぐためにも、半年に1回を目安に行いましょう。ワックスが乾きやすい天気の良い日を選びます。

① 掃除機をかけ、水で固く絞った雑巾で拭いて、床面をきれいにします。

② 床が完全に乾いたらワックスをかけます。まずは、きれいな雑巾にワックスをつけ、部屋の隅や家具の周りに塗ります。

③ モップにワックスをつけ、部屋の奥から手前に向かって板目に沿ってかけます。

④ ワックスをかけ終わったら、自然乾燥させます。



ワックスは直接床にまかない。

※床材の種類によってワックス不要なものがあります。また表面の美観が損なわれることもあるので、事前に必ず目立たない部分で確認しましょう。

消費税10%で家計はどう変わる？

2019年10月から消費税が10%となる予定で、2019年の残り3カ月は増税との付き合い方が焦点となってきました。家計を守るために、消費税とどのように向き合えばよいか再確認しておきましょう。



消費税アップの影響を少なくしよう

ファイナンシャルプランナー
福一 由紀

家賃や授業料などは、消費税非課税

増税といっても、元から消費税が非課税なものがあります。自宅の家賃や学校の授業料や入学金、施設設備料は消費税がかからないため、増税の影響は受けません。ただし、学校以外の費用（おけいこ事や塾など）は消費税の対象です。おけいこ事の費用は年々増えていく傾向があります。増税を機に、本当に必要なものかどうか見直してみることも必要です。

多くの食料品は軽減税率で8%のまま

消費税を8%のままに据え置き、軽減税率制度が導入されます。対象となるのは、「飲食料品（酒類及び外食を除く）」と「定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞」です。食料品に関しては少し複雑になります（図1参照）。同じ商品でも税率が違ったり、税込価格が同一となるよう、元の価格を調整するお店もあります。利用するお店が、消費税をどのように扱っているかを確認しておきましょう。

増税は家計を見直すチャンス

増税のこのタイミングこそ、家計の無駄な出費を見直すチャンス。買い物の前に本当に必要な物が考えたり、買い物後のレシートなどをチェックする習慣を。無駄な買い物を減らして、増税2%でも負担が増えない家計を目指しましょう。

※掲載の情報は、2019年8月時点のものです。内容は制度運用中でも変わる場合がありますので、ご了承ください。

■軽減税率の対称となる食料品の範囲（図1）

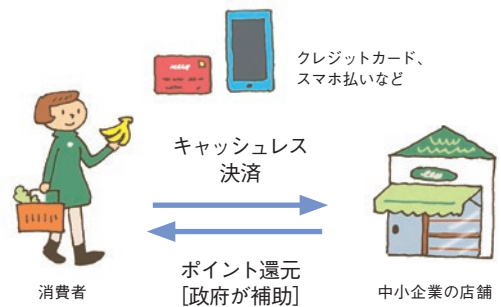


外食は軽減税率の対象外となり10%、テイクアウトや宅配などは軽減税率が適用されて8%、ファストフードなどではイートインは10%。また、似た商品でも栄養ドリンクは指定医薬部外品のものだと10%、炭酸飲料だと8%。みりんは10%だが、みりん風調味料（アルコール分1度未満）は8%になる。

※一体資産…例えば、おもちゃ付きのお菓子など、食品と食品以外の資産があらかじめ一体となっている資産で、その一体となっている資産に係る価格のみが提示されているもの。税抜き1万円以下であって、食品の価格の締める割合が2/3以上の場合に限り、全体が軽減税率対象（それ以外の場合は、軽減税率対象外）となります。

■キャッシュレス決済でポイント還元

増税の負担軽減策として、キャッシュレス決済によるポイント還元制度があります（2020年6月まで）。ポイント還元率は最大で5%（中小企業の店舗利用）。増税分2%よりポイント還元の方が多くなり、増税前よりお得となる場合も。特に高額な買い物をするときは効果が大きいので、どの店で利用できるか、還元率はどれくらいかなど、確認しておきましょう。



住まいのお役立ち情報をお届けする ウェブサイト「TRY家(トライエ)コラム」

ダイワハウスのウェブサイト「TRY家(トライエ)コラム」では、家づくりに関する情報や暮らしのヒントなどを掲載。また、「TRY家コラム」のトップページから、メールマガジンに会員登録いただくと会員限定の住まいづくりに役立つ資料をダウンロードできたり、プレゼント企画やキャンペーンに応募できるなどの特典があります。「TRY家コラム」が手軽に読めて、またカタログなどの資料請求や住宅展示場やイベント情報などがいつでもチェックできる、住まいと暮らしの情報アプリ「おうちアプリ」もぜひご利用ください。

● TRY家コラム



トライエコラム

検索

Daiwa House News

● おうちアプリ



ダウンロードは
こちらから



(iPhone用)



(Android用)

Good things 暮らしにイイモノ



手編みのコーヒードリッパー

職人の手で生み出された見た目の美しさと機能性を備えたドリッパー。コーヒーを丁寧に注ぎ込んで心落ち着く時間を。

茶こしや湯豆腐用の杓子、焼き網などの台所道具で知られる京都の金網製品の店「辻和金網」。熟練の技で丁寧に編み上げられた網目の美しいコーヒードリッパーは、コーヒー好きの3代目が生み出したもの。上にいくほど網目を大きく編んだ円錐の形状は、注がれたお湯が中心に向かって流れます。そのためコーヒー粉に触れる時間が長くなり、コーヒーのうま味をしっかりと抽出できます。ステンレスのスタンドをカップなどにセットして使用。経年による色の変化も銅ならではの魅力です。

●手編みコーヒードリッパー(銅)／【小(1~2杯用)】直径8×深さ5×全長16cm、スタンドは内寸9cmまでのカップ・ポットに対応、5,000円(税抜き)
【大(1~4杯用)】直径10×深さ6.5×全長18cm、スタンドは内寸10.5cmまでのカップ・ポットに対応、6,500円(税抜き)
問い合わせ：辻和金網 TEL. 075-231-7368

Cooking 簡単おやつ



日々のお楽しみ
メモ

いもけんぴ

さつまいもをフライパンでカリッと揚げて、アツアツを飴にからめます。素材でなつかしい味わいのおやつです。

材料 (3~4人分) さつまいも…1本(300g)、砂糖…大さじ3
水…大さじ2、サラダ油(またはこめ油)…適量

- 作り方
- ① さつまいもを5mm角の拍子木切りにし、水にさらす。ざるに上げ、水分をよく拭き取る。
 - ② フライパンに①を入れ、ひたひたになるぐらい油を注ぎ、中火にかけてカリッとすまで揚げる。
 - ③ 別のフライパンに砂糖と水を入れて、火にかける。木べらで混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。とろっとしてツヤが出てきたら、②を加えてからめる。
 - ④ ③をクッキングシートの上に広げ、冷ます。

おたよりひろば

生前整理の真っ最中

●「生前整理」は、実家を片付け中の私にとつて、タイムリーなトピック。高齢の両親は、物を捨てない世代なので、なかなか整理が進まず困っています。「くらしのレター」130号を読むように渡したので、考えを変えてくれたらと期待しています。
(熊本県/R・Nさん)

思い出を整理

●初めて「くらしのレター」を拝見し、日頃気になっていたことがいろいろ載っているのにうれしくなりました。特に「生前整理」は、具体的にわかりやすく紹介されていて、やる気を起こさせてくれました。私が一番悩んでいたのは、たくさんある思い出のアルバムをどのように整理し、処分するかということ。「年代ごとに分けて気に入つたものを残す」を始めてみようと思います。
(神奈川県/S・Sさん)

広々キッチンに満足!

●夫婦、子ども4人の6人家族です。みんなキッチンに立つても、広々快適。キッチンの奥行きを1m40cmにしてもらって大満足です!
(徳島県/S・Yさん)



表紙が癒やしに

●ブルーの背景にセンスの良い手ぬぐいが涼しげな「くらしのレター」130号の表紙にひかれました。年々暑くなる夏に、癒やしのデザインでした。
(奈良県/和菓子さん)

建て替えて安心しました

●築40年の家を2階建てから、3階建てに建て替えました。各自の部屋ができ、掃除も各自で行ってくれるので負担が減りました。また、地震による被害に対する不安も減り、心も落ち着きました。ずっと高かった血圧が少しずつ下がってきて、よかったです。
(広島県/おそのさん)

「おたよりひろば」は読者の皆さまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、皆さまのおたよりをお待ちしています。

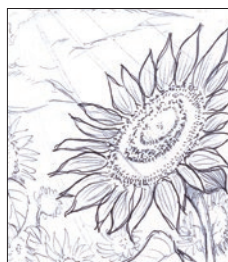
子どもの絵はがき
大人の絵手紙



滋賀県/リホちゃん(5歳)



佐賀県/みつちゃん(9歳)



広島県/あつくんママさん

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ⑱

片腕で体を支え、体幹を鍛えるエクササイズです。あまりなじみのない動きなので、無理をせずに行ってください。前々回⑯・前回⑰のエクササイズができた方は継続して、ぜひチャレンジを!

【サイドプランクウイズローテイト & クラップ】

① お互い背中を向け、下側の腕と足先で体を支えます。足先で体を支えるのが大変なら膝を突きます。床に突く手は肩の真下に、お腹はへこませて体は真っすぐにします。



② 安定した姿勢がとれたら、上側の手を上には伸ばして二人で手を合わせます。



③ 上半身を徐々に下に向けて回し、手を体の下を通して二人で手を合わせます。



④ 大変なら1回ずつ休みを取って数回繰り返します。できるなら②と③を5～15回繰り返します。

監修/スポーツクラブNAS スポーツ健康医学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり

POST

今月のテーマ

わが家の家事事情

目指せ、家事力高し男の子

● 3歳の長男が、最近お手伝いをしてくれるように。卵の殻むきやきゅうりのスライス、洗濯物を畳んだり、ロボット掃除機をホームに戻したり…。このまま家事好きに成長してほしいです。
 (滋賀県/もかさん)

家電が手放せません

● 食器はほとんど食洗機。洗濯物は、深夜電力で全自動。朝には洗濯がフカフカに出来上がり、部屋干し臭に悩まされることもありません。おかげで子どもとの時間が増えました。
 (静岡県/クキマモさん)

隙間時間を活用して時短

● 家事の時短にはまっています。掃除はその場所にあるものでついで掃除。野菜はまとめてカットして冷凍保存。隙間時間を上手に活用して、ますます時短したいです。
 (広島県/E・Mさん)

初めての料理が好評!

● 最近2カ月に1回「男の料理教室」に通っています。先日、家族に「なすの酢豚」と「豚ミンチのソーセージ」を作りました。初めて作ったのにとても好評でまた作りたいです。
 (大阪府/Y・Kさん)