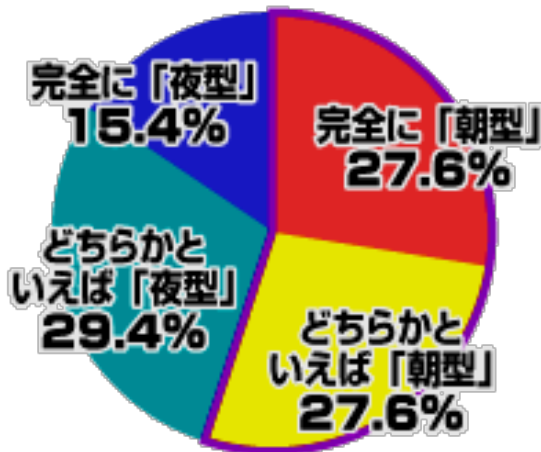


朝の習慣～豊かな暮らしへの1stステップ

一日の始まりの朝。皆さんのご家庭では毎日、どんな「朝の風景」が定番化していますか？家族のお弁当づくりに忙しいお母さん、コーヒーを飲みながら新聞を隅々まで読むお父さん、寝坊して慌てて飛び起きた子どもなど、各ご家庭でそれぞれ異なる「朝の風景」があるのではないのでしょうか。アサヒビール「ハピ研」という機関が「朝の習慣」をテーマに、毎朝のお決まり事や日課について調査を行いました。



「朝型」派？「夜型」派？



皆さんは「朝型」、それとも「夜型」でしょうか。「以前は夜型でしたがウォーキングを始めてから完全に朝型になった」(男性50代)など、「完全に『朝型』」と回答した人は27.6%。

さらに、「どちらかといえば『朝型』」という声も27.6%を数え、全体の半数以上の人びとが「朝型」派であることが明らかとなりました。「勤務先が少し離れているので、早起きしないと間に合わない」(男性50代)など、出勤時間に合わせて早起きせざるを得ないという声。さらに「朝の方が頭が働く」(男性40代)、「体調も良いし、ご飯も美味しい」(男性60代)など、体の調子が良いという人もいました。

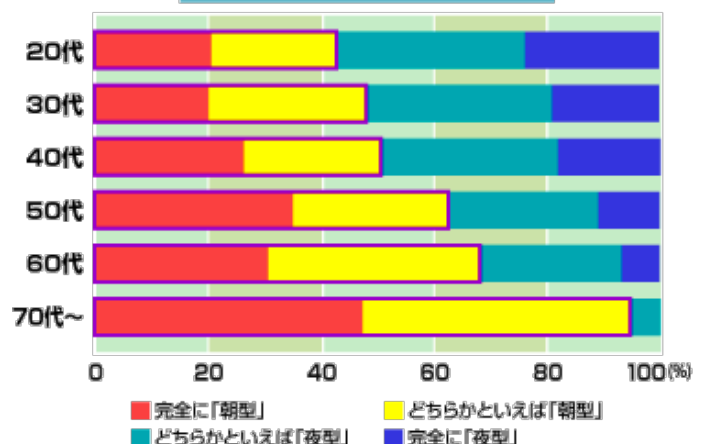
その一方、「どちらかといえば『夜型』」(29.4%)、「完全に『夜型』」(15.4%)という声は残りの半数を占めました。主な理由は「自分だけの時間をのんびり過ごせる夜の方が好き」(女性40代)など、仕事や家事から解放される「自由な夜」をこよなく愛する声。「夜は日中より静かで仕事や趣味の妨げにならない」(男性40代)など、昼間よりも集中力が増すという人もいました。

■世代と共に「早寝早起き」へ移行

世代別では20代で「朝型」派が42.9%、「夜型」派が57.1%、と若い層では「朝型」派と「夜型」派がほぼ均衡していたものの、50代で「朝型」派が62.6%、60代では68.8%と、世代と共に増加。さらに70代以上では94.7%に達し、シニア層の大半は「朝型」派へ移行していることが明らかとなりました。

年齢と共に「夜型」に付いていけなくなり、自然と「早寝早起き」の生活に変わったという人が案外多いようです。

世代別：「朝型」派？「夜型」派？



■「夜型」派の半数は「朝型」派にシフトしたいと回答—震災以降の電力不足も影響

「朝型」にシフトしたい？



全体の4割近くの人びとが「夜型」派でしたが、では今後、「朝型」派にシフトしたいと思っている人はどの位のいるのでしょうか。

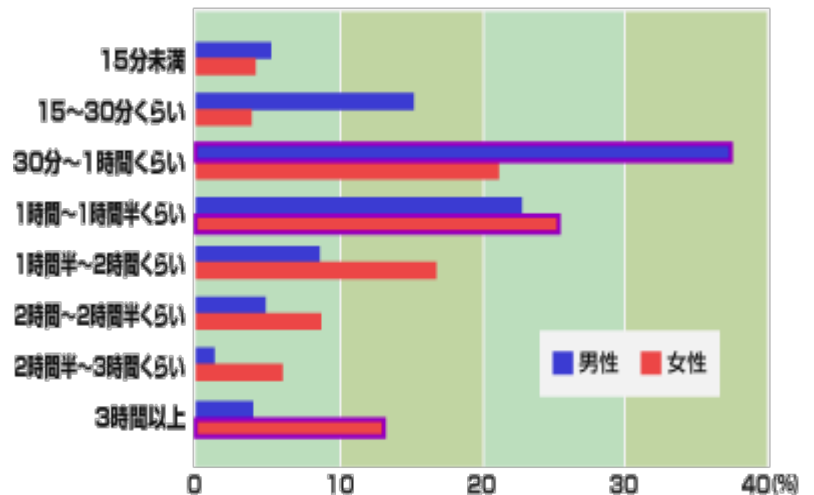
「健康のため、朝型に切り替えてウォーキングなどをしてみたい」（女性50代）など、「（朝型へ変えたい）思う」と回答した人は50.9%。主な理由は「（夜型は）節電を考えると良いとは言えません」（男性50代）など、震災以降の電力不足から「朝型」派に切り替えたいという声も。さらに「子どもが幼稚園に行くようになると朝型にしなくては!」（女性20代）など苦手な早起きを克服し「朝型」派に変わらざるを得ないという人もいました。

■起床から外出までの所要時間は？男性＝約1時間、女性＝約1時間半

出勤に合わせて起床時間を決めている人が多いと思いますが、皆さんは「起床」から「外出」までにどの位の時間を要しているのでしょうか。

性別で見ると、男性回答で最も多かったのは「30分から1時間くらい」。次に「1時間から1時間半くらい」が続き、6割以上の男性は「1時間±30分」を目安にしていることが明らかとなりました。「15分から30分くらい」「15分未満」という男性も2割以上を数え、起床と共に慌てて飛び出していく姿がうかがえます。

性別:起床から外出までに要する時間は？



その一方、女性回答で最も回答が多かったのは「1時間から1時間半くらい」。さらに「1時間半から2時間くらい」という声も多く、女性は「1時間±30分間」を支持する人が目立ちました。男性よりも約30分間ほど、早く外出準備に取り掛かっている様子が見えます。中には「部屋の掃除もしたいので、出かける前の2時間前に起きてしまう習慣がついている」（女性40代）など、「2時間から3時間」、「3時間以上」という声も合わせて3割近くを占め、玄関を出るまでに十分な時間を必要とする女性が思った以上に多いことがうかがえます。

■朝起きて一番最初に飲む定番の飲み物は？

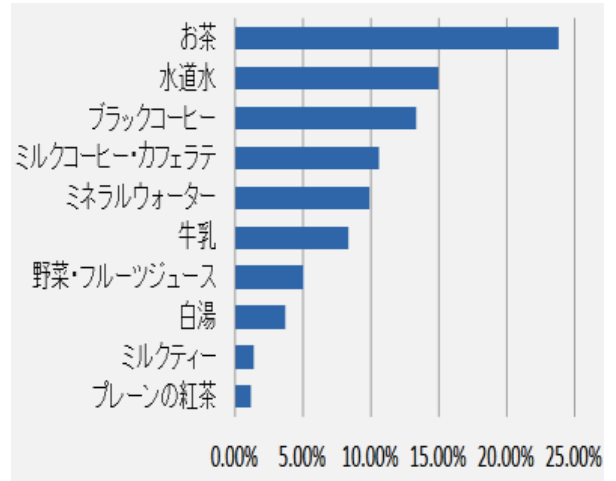
では起床から外出までの準備時間に皆さんは一体何をしているのでしょうか。

まず、朝起きて一番最初に飲む、または朝食時に飲む「定番の飲み物」について聞いてみたところ、最も回答が多かったのは「お茶」（23.9%）でした。

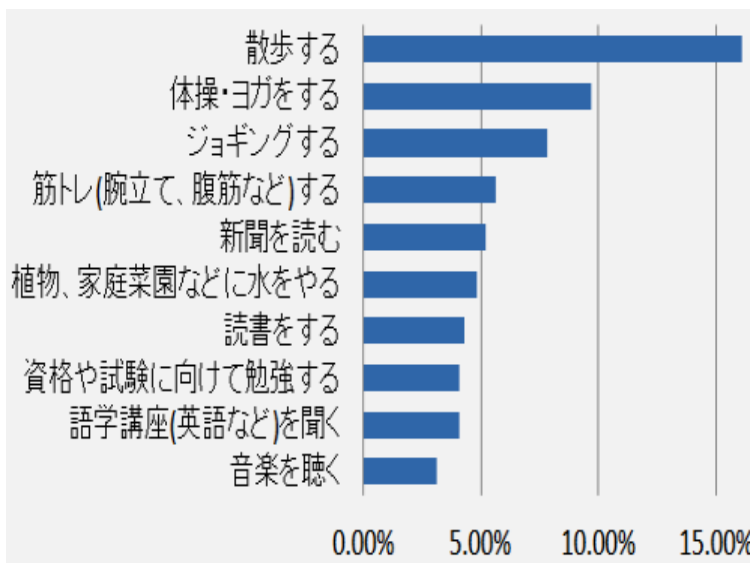
「熱いお茶をゆっくりとすすり飲む。洗みと香り、ゆっくり流れる時間と共に体も脳もだんだん目覚めていく」（男性70代）など、ぼーっとした頭を「お茶」でスッキリとさせるという声が多数寄せられ、一日の始まりをお茶でスタートする人が多いようです。



2位は「水道水」(15.0%)。「(起きてすぐに) 台所に行き、コップに手が出て水を飲む」(女性60代) など、家庭内にある蛇口をひねるだけで出てくる「水道水」を飲むという声。さらに5位に「ミネラルウォーター」(9.9%)、8位にも「白湯」(3.7%) が挙げられ、私たちにとって最も身近な飲料である「水」を目覚めの一杯にする人が目立ちました。ちなみに私たちは寝ている間にコップ1杯分の汗をかきと言われ、寝起きは血液中の水分量が減り、脱水症状に近い状態になっているそうです。コップ一杯の水分補給は理に適った「朝の習慣」と言えるかもしれません。



今後、挑戦してみたい朝の習慣は「散歩」-「夏に向けダイエットを目指す」という声も



今までは出来ていなかったものの、今後、新たに挑戦してみたいと考えている「朝の習慣」や「日課」とは何でしょうか。

最も回答が多かったのは「散歩する」(16.1%)でした。「夏に向けダイエットも兼ね、散歩をしたい」(女性40代) など、健康維持やダイエットを目指し、毎朝のウォーキングを習慣づけたいという声。

さらに「普段、運動をしないので体操など気楽にできるものから始めたい」(男性60代) など、同様2位に「体操・ヨガをする」(9.7%)、3位に「ジョギングする」(7.8%)、4位にも「筋トレ(腕立て、腹筋など)する」(5.6%)

が続く、上位ランキングには「運動関連」が独占し、日ごろの「運動不足」を朝の日課でどうにか解消したいと切望する人が大変多いことがうかがえます。

次に5位は「新聞を読む」(5.2%)、同様7位にも「読書をする」(4.3%) が挙げられ、活字に対して強い渴望を感じている人や、情報収集意欲が旺盛な人が意外に多いことがうかがえます。

そのほか、「英語など語学ができると思視野が広がると思うから」(女性40代) など、8位に「語学講座(英語などを聞く)」(4.1%)、「資格や試験に向けて勉強する」(4.1%) が挙げられ、新たな勉強に取り組みたいと考えている人も少なくありませんでした。

「習慣」や「日課」は一見つまらないもののようにも感じますが、実は私たちの生活に一定のリズムを与え、毎日の生活を快適に過ごすために不可欠なものです。

1つでも2つでも「朝の習慣」を作っていくことで、私たちの生活に充実感や満足感を与えるきっかけに出来るかもしれません。まずは「ジョギング」ではなく「ウォーキング」、「早起き」ではなく「早寝」を習慣化するなど、出来るところから始めてみてはいかがでしょうか。



光と風と新緑と 春のリズムがまぶしいね

若葉が美しい季節。

いっしょに空へ向かい くーんと背伸びをしたくなる。

森から放たれたフィトンチッドは 薫る風となり やさしく世界を包んでいるよ。



季節敵な暮らしがた

ほかほか休日は 衣替えですっきり!

衣類は湿気が大敵。衣替えはカラッと晴れた日に行います。本格的な梅雨が来る前に、衣類をすっきり整えましょう!

ワードローブの総点検

衣類の痛みをチェックし、汚れをきちんと取ってからしまおう。礼服やドレスなどめったに着ない服も見直し、不用品はリサイクルか処分する。収納は「年間を通じて着るもの」「真夏のもの」「真冬のもの」の3分類が便利。



ドライクリーニング後は...

必ずビニール袋をはずし、風を通してからしまおう。クローゼットにしまうときは、ほこり防止のため市販のカバーをかける。特に、ダウンジャケットは湿気に弱いので要注意。



風通しよく清潔な環境に

冬物はかさばりがちだがぎゅうぎゅう詰めにはしないこと。クローゼットやたんのほこりはしっかり取り除く。



5~8月は虫食いの危険急上昇!

衣類の虫は高温多湿が大好き。防虫剤を効果的に使おう。

ビスロイド系

無臭で使いやすい最もポピュラー。効き目は強いが長続きする。



ナフタリン

効き目は強いが長続きする。匂いがある。



しょうゆ

穏やかな作用で香りがよく和服に適する。



ハーブ系

ユーカリ、ミントなどを使用。香りがよく穏やかな効き目。



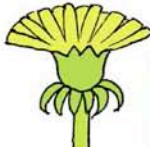
自然とあそぼう “たんぽぽ”

タンポポの面白いかな。花の萼(萼の上の緑のところ)を見てみよう。

カントウタンポポ



セイヨウタンポポ



作ってみよう! 茎を縦にさいて結びば、できあがり♪ 指輪? 時計?



王冠



綿毛とばし どこまでも飛んでいけ 落下傘みたいに まっすぐおりにいく



新茶シーズン到来

新茶が出回る時期になりました。立春から88日目の「八十八夜」に摘まれた新茶は、長生きの縁起物として珍重されています。茶栽培が始まったのは鎌倉時代の京都。明恵上人が宋西禅師からもらった中国の茶種をまき、その後全国に広まりました。発祥地の梶尾山高山寺には日本最古の茶園が残り、毎年5月中旬に茶摘みも行われています。



体がよるこぶ

旬彩のお話

さわやかな風味で一服♪ 新茶

日光をたっぷり浴びて芽吹いた一番茶。うま味成分のテアニンとカフェインが豊富で、すっきりとした味わいです。おいしく新茶を入れて、憩いのひとときを過ごしましょう。



煎茶の入れ方 せっかちは禁物!

- ・熱湯を冷まして使うこと。急須や湯呑茶碗に2、3回湯を移せば、ほぼ適温の70~80℃。
- ・一人分は小さじ1杯。静かに1分蒸らす(急須を揺すらない)。
- ・注ぐときは最後の一滴までしっかりと。茶殻も捨てないで...

ちょっと珍しい新茶のお料理はいかが

<茶衣のフィッシュ&チップス>

茶殻はビタミンEや食物繊維がたっぷり。これから旬のイサキと共にとろろ。ビールのおつまみにもぴったり。

材料 イサキ...1四分 小麦粉...1/2カップ 茶殻...大さじ1 ビール...適宜(100CCくらい) ジャガイモ...3個 塩・胡椒・揚げ油

- ①イサキを食べやすい
- ②茶殻を細かく刻み小麦粉に混ぜ、適度な衣の固さになるようビールを混ぜる。
- ③④に衣をしっかりとつけ、こんがり揚げ、ごんがり揚げる。
- ⑤ジャガイモは皮のままくし形に8等分し、素揚げする。



発行元 はなまる工務店の会 神奈川県鎌倉市佐助1-2-4 tel0467-33-4210

