

## 知らずにやっていた「勘違い家事」⑦選



「家事」は、いつどこで、どうやって覚えましたか？  
大抵の方は、お母さんがやっているのを見たり、お手伝いをする中でなんとなく覚えていくのではないのでしょうか。  
家事には、掃除・洗濯・炊事と、やるべきことが沢山あります。そのため、教わったやり方や思い込みによって「実は勘違いをしていた」「もっとよいやり方があった」ということはよくあります。今回は、そんな勘違い家事のあれこれから必見といえる7つのケースをご紹介します。

### 1. 布団を干して叩いている？

布団を干したら、布団叩きでしっかり叩いてホコリを落とすもの、と思っている人は多いでしょう。しかし、これはまさに「勘違い家事」の代表格と言えるものです。

そもそも布団は叩いてはいけません。布団の中綿を痛めてしまうのと、布団の中にあるダニの死骸や糞を砕いて細かくし拡散してしまうからです。また表面近くにいるダニを布団の奥に追いやってしまうとことにもなります。

布団は叩くのではなく表面のホコリを払う程度でよいでしょう。そして、天日干しをした後は両面を掃除機でしっかり吸いましょう。もちろん、これで完璧に除去できるというわけではありませんので定期的に布団を丸洗いすることも大切と言えます。



### 2. 食器は汚れを浮かすために浸け置き洗い？



食後すぐに食器を洗わず、とりあえず水に浸けている人は要注意です。

2011年、衛生微生物研究センターは「食器を約10時間水に浸け置きすることで水の中の雑菌数は7万倍に増殖する」という研究結果を発表しました。

浸け置きされた食器は、その後に食器用洗剤で洗っても多くの細菌が残ってしまい、食中毒のリスクもあるといいます。

本来なら食器の内側だけ汚れていたものを、浸け置きすることで外側にまで広がっているわけですから当然と言えば当然のことかもしれません。

やはり食後、できるだけ速やかに食器を洗うのがよいと言えるでしょう。

### 3. クリーニングで受け取った衣類、ビニール袋はつけたまま？

クリーニングに出して戻ってきたスーツやワイシャツ、コートはクリーニング袋（ビニール）に包まれています。

実はこのビニール袋、あくまでも持ち帰る過程でホコリや汚れがつかないように包んでいるもの。保存のために包んでいるわけではないのです。

ビニール袋に包んでいると通気性が著しく悪くなる上、クリーニングでついた臭いも取れ難くなってしまう。

理想はすぐにビニール袋を外すこと。陰干ししてからクローゼットにしまうのがよいでしょう。仕上がり具合を確認することもお忘れなく。



## 4. 洗剤は多めにいれて汚れ落ちアップ？

こちらは「洗濯時の常識」と言ってもいいかもしれませんね。なんでもそうですが、「多い分には問題ない」と思ってしまうのが人間です。洗濯でも洗剤を多めに投入すれば、その分汚れが落ちるだろうと考えがちですが、そんなことはありません。

なぜなら、世のメーカーが出している洗剤は日々研究、開発、実験に明け暮れた集大成であり、決められた水の量に対し最も効果的に汚れが落とせるよう確認した上で洗剤の配分を示しているわけです。「なんとなく」で多めに洗剤を投入するのは間違いと言ってもいいのです。あまり洗剤を入れすぎると洗濯層や衣類に残ってしまうことがあり、衣類に汚れが付きやすくなってしまいう上、人によってはお肌のトラブルが起こる可能性もありますので注意が必要です。



## 5. 食器を洗った後のスポンジは除菌の泡をつけたまま？



除菌を謳った食器用洗剤が巷に溢れています。そもそも台所とは一番清潔に保ちたいと思う反面、火や水を使うことから菌が繁殖しやすい場所です。

そんな折、食器を洗った後のスポンジにも細菌が溢れているということをご存知でしょうか？ 除菌のためと泡のついたスポンジをそのまま放置している人も少なくないものと思われませんが、こちらもお気をつけたいところ。泡が残っていても水分や食べかすがあれば雑菌は繁殖してしまいます。やはり大切なのは一回一回スポンジをしっかり洗って絞り、通気性のよいところで乾かしておくということですね。

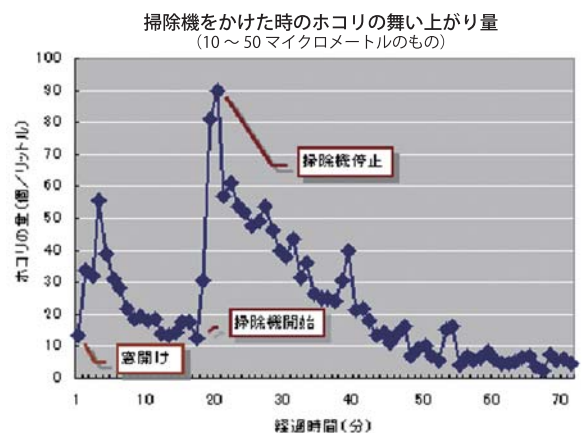
## 6. 部屋の掃除はまず掃除機で？

掃除となれば「まず掃除機」、という方は是非とも見直しを。

掃除機をかけるということは、ある程度ホコリを取り除きつつも、他方では排気でホコリやダニを空中に舞い上げていることにもなります。ホコリのみならず、ダニの死骸や糞・カビ・花粉・ペットの細かい毛などは、一度空中に舞えば再び落ちてくるまでに2時間を要すと言われており、これらがアトピーやアレルギーを引き起こす一因となります。

フローリングであれば、まず全体を軽くペーパーモップなどで拭き、残ったホコリだけを掃除機で吸い取るようにするのが一番ホコリを舞い上げずに済む方法です。

また、絨毯であれば素材にもよりますが、定期的に固く絞った雑巾で水拭きしてから日陰干しをするのがよいでしょう。



## 7. つらい、あかぎれ 水仕事は「軟膏+ばんそうこう+ゴム手袋」がベスト？



冬場の水仕事は誰にとっても一層悩ましくなるもの。家事の天敵＝あかぎれは空気の乾燥による手肌の水分・油分・栄養不足が大きな要因と言われます。

クリームを塗ってばんそうこうを貼りその上からゴム手袋をはめる方は多いと思います。水に触れず、適切な湿度を維持するためですが、家事とは常にバタバタしながら進行するもの。ゴム手袋をいちいち着脱したり、作業の度にクリームを塗るというのも大変です。そんな折、昨今はキズを乾かさず適切な湿度を保ちつつ、キズができた際に出てくる体

液を保持すると早くきれいに治る「モイストヒーリング」という考え方が浸透しています。実はこの方法、これからの季節、気になる人も多いあかぎれにも適しているのです。そんな「モイストヒーリング」ができる「バンドエイド」のキズパワーパッドは、あかぎれになった箇所をきれいに洗い、貼るだけ。軟膏やクリームを塗る必要はなく、完全防水によりゴム手袋でカバーせずともそのまま家事をすることが可能です。濡れてもしみないのが嬉しいですね。

# 寒い夜はお風呂につかって、 心も体も中からぽかぽか。

～冬至の「柚子湯」は、厳しい冬を健康に乗り切る知恵～

1年で最も日照時間が短くなる冬至。この日を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえりに転じるおめでたい日だと考えられていました。この日には、昔から「柚子湯」に入る習慣があります。冬至＝湯治（とうじ）が語源という説や健康であれば融通が利くという語呂合わせ説もありますが、柚子には血行を促進する働きがあるため、体をあたためて風邪などひかずに冬を乗り切るための、昔からの知恵だったのではないのでしょうか。寒い夜は、ご家族で柚子湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。



※ 肌に刺激がありますので、肌がデリケートな方はご注意ください。

## シャキッとした緑の葉が、栄養満点のしるし。●●



### 冬の食材：ほうれん草

一年を通して店頭に並んでいますが、旬はこの季節。葉の緑色が濃く、肉厚なものを選ぶのがコツです。アクが強いので、下ゆでをし水にさらしてから調理しましょう。とても栄養価が高く、緑黄色野菜と聞いて一番に思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。とくに、ビタミンCやカロチン、鉄分を豊富に含み、抗酸化作用や風邪の予防、貧血の症状改善などが期待できます。

## 温かくて栄養たっぷりの朝食メニュー。 チーズミルクリゾット



### 材料(1人分)

ご飯：軽く1/2杯、ほうれん草：1株、プチトマト：2個、しめじ：5g、ツナ(ノンオイル)：大さじ1、粉チーズ：大さじ1、牛乳：150cc、コンソメ(顆粒)：適宜、パセリ(みじん切り)：適宜

- ① ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。プチトマトは4等分に切る。
- ② 鍋にご飯、ほうれん草、プチトマト、ツナ、粉チーズ、牛乳、コンソメを入れ、ご飯が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②を器に盛りつけ、パセリを散らす。

ハッピーは健康から  
ライフマップ  
クリニック

## かゆくて痛い、ツライしもやけ。血のめぐりをよくして予防しよう。

手や指、足先などに起こりやすいしもやけ。しもやけになると、腫れてジンジンと痛んだり、かゆみが起こります。原因は、寒さによる血行不良。冷え症だと特になりやすく、指や手、足など、体の先端まで血行を良くすることが予防のポイントです。

### 【冷え、血行不良の解消を】

まずは靴下などで冷えから守り、血行をよくするためのケアもしましょう。やさしくマッサージしたり、足湯がおすすめ。お湯と冷水に交互につけると、効果が高まります。



## 今月のお花

12月『パンジー』

フランス語で「考える」を意味する「パンセ」から名前がとられたパンジー。花言葉は、「物思い」「思慮深い」など。うつむいた花姿が考え込む人のように見えることが由来です。どことなく、花の模様も顔のように見えませんか？色鮮やかなパンジーは、秋に苗を植えると、冬の間も花が楽しめて手入れもカンタン。寂しくなる冬の花壇を鮮やかに彩ってくれます。





# Let's! 省タイムクッキング

--- 手間を省いて、スピーディにおいしく ---

ホワイトクリスマスは  
シチューで"気持ち"をほっとに!

## ホワイトシチュー



\* 食品カロリー 360kcal (1人当たり)

## 材料 (4人分)

ジャガイモ…200g	長ネギ…1本
カリフラワー…150g	バター…40g
鶏もも肉…200g	小麦粉…30g
ニンジン…100g	牛乳…400cc
タマネギ…200g	塩・胡椒…少々
シメジ…100g	ローリエ…1～2枚
スープ…カップ4杯	パセリ…適量

## 作り方

1. カリフラワーは小房に分け、2～3分間ゆがく。
2. 長ネギは3～4cmに、ニンジンとジャガイモは皮をむいて約2cm角に切る。シメジは小房に分けておく。鶏のもも肉は幅2cmにそぎ切りをして、塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
3. フライパンで油を熱し、鶏のもも肉を表面に焼き色がつくまで加熱し、鍋に移す。スープとローリエを加えて約10分間煮る。
4. 3. に野菜を加えてさらに煮る。
5. 別の鍋でバターを溶かし、小麦粉を入れてこがさないよう炒め、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
6. 5. を4. の鍋に加え、塩・胡椒で味を調べ、食材がやわらかくなったら器に盛り、パセリを散らす。

この冬、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### パーティ料理の時短に便利 電子レンジ用調理器

電子レンジで2皿同時の加熱ができ、パーティ準備などに便利です。また、本体を逆さにして使えば、足の部分が取っ手になり、熱いお皿もラクに運べます。ただし、直径24cm以下のターンテーブルは使えません。ターンテーブルからの高さは約18cm以上が必要です。



忙しい朝のお弁当づくりにも便利。〈石丸合成樹脂「一積二調」〉

### ペットボトルでジェット洗浄 加圧式ノズル

ペットボトルが掃除用具になります。ノズルを装着してポンプで加圧すれば、ジェット水流からミストスプレーまで切り替えることができます。ジェット水流はサッシの溝の掃除に、ミストスプレーは網戸や窓の掃除に便利です。また、草花の水やりにも使えます。



サッシの溝の掃除はジェット水流で。〈富士商「ペットボトル専用加圧式スプレーノズル」F6550〉