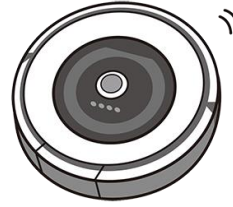


## 住まいのヒント 【「時短家電」で家事をラクに！】

忙しい毎日の中で、家事の時間を少しでも短縮したい！と思う方は多いはず。ゆとりのある毎日を過ごすために、便利な「時短家電」をご紹介します。



### ■掃除ロボット

自分の代わりにお部屋を掃除してくれる掃除ロボット。時短家電の王道として高い人気を誇っていますが、「そもそも掃除ロボットを走らせるスペースがない」という方も多いのではないのでしょうか。床に座る生活スタイルだと取り入れづらいかもしれませんが、掃除ロボットが走るスペースのために部屋を片付けるようになるから、結果的に家が綺麗になった…という話もあるとか。

### ■チョッパー

手間がかかるみじん切りを一瞬で終わらせてくれる調理家電がチョッパーです。最近ブームのチョップドサラダも簡単に作れます。電動のものであればフードプロセッサを兼ねていることが多いので、料理の幅も広がりそうです。

### ■食器洗い乾燥機

面倒な食器洗いから乾燥まで終わらせてくれる食器洗い乾燥機は、時短の強い味方。さらに、手荒れをしなくなる、水道代の節約になる、といったことづくめです。キッチンに組み込むビルトインタイプが省スペースでおすすめですが、卓上タイプでも奥行き35cm程度のスリムなものが販売されているので、設置場所で購入を悩んでいる方も導入しやすくなっています。

### ■全自動洗濯乾燥機

洗濯自体は洗濯機がやってくれても、干す・取り込む・畳んでしまうという手間は大きいもの。特にこまめな洗濯が必要となる子育て世代の家庭となると、乾燥まで終わらせてくれる洗濯乾燥機は毎日の負担を大幅に減らしてくれます。



## 家づくりHOTワード 「二世帯住宅」と「近居」

家族を持つと、将来必ず考えなければならないのが、親世帯との住まいの距離感です。近年では、二世帯住宅を希望する子世帯は少なくなりましたが、高齢になる親が遠くに住んでいるというのは心配もあります。

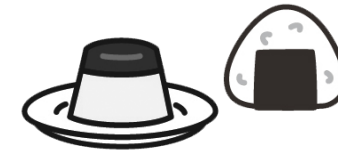
そこで注目されているのが「近居」です。

気軽に行き来できる距離に住みながら、互いの生活には干渉せず独立した世帯として生活ができ、いざという時には助け合えるという、「ほどよい距離感」が人気です。

理想的な住まいかたと思える近居ですが、希望のエリアにちょうど良い物件がすぐに見つかるとは限りません。ふたつの世帯が辛抱強く物件を探す必要があります。

一方、二世帯住宅であれば、その苦労は大幅に軽減されます。また、ふたつの土地にふたつの家屋を所有するよりも、経済的な面でもメリットは大きいと言えます。

親世帯・子世帯ともに幸せに暮らせる住まいを目指すには、自分の家族にとって最適な選択は何か、互いに話し合いながら見極める必要があると言えるでしょう。



## おうちがしあわせ 【太らない間食のルール】

家の中にいることが多いこの時期、ついつい食事以外にも間食を食べ過ぎてしまいますよね。「間食は太る」というのは、実はひと昔前の常識。空腹を我慢すると、そのあとにとる食事を食べ過ぎてしまう恐れがあるため、正しいルールで間食をするほうが肥満を予防できるとされています。次にご紹介するポイントを意識しながら、上手な間食をぜひ取り入れてみてください。

### ■ 3食 + 200kcal の間食を取り入れる

朝昼晩の3食をきちんととることを基本とし、そこに間食を加えることで、1食あたりの食事量をセーブできるようになります。

200kcalの目安は、プリン1個、板チョコ半分、おにぎり1個、りんご1個程度の分量です。

### ■ 昼食から4時間後 or 夕食の4時間前

空腹を感じないのは食後4時間後くらいまでと言われています。それ以上我慢すると、低血糖となり、集中力が切れてしまいます。

昼食と夕食の感覚が8時間以上あく場合、昼食後または夕食前の4時間前後に間食を取り入れ、血糖値が下がり過ぎないようにコントロールすると良いでしょう。

### ■ “ながら食べ”をしない

スマホやテレビを見ながら…といった“ながら食べ”は、無意識のうちに食べ過ぎてしまうので注意が必要です。食べることに集中しないと満足感を得られにくいので、間食に集中して食べ過ぎを防ぎましょう。

### ■ 糖質は抑え、脂質やタンパク質を

糖質を多くとると血糖値が上昇し、糖はエネルギーに変換されます。そこでエネルギーにならずに余った糖質が、脂肪として体に蓄積されてしまうのです。間食でも、ナッツ、チーズ、卵などタンパク質や脂質を多く含む食品を選ぶことで、血糖値の急激な上昇を抑え、満足感が長く続きます。

## なんでもランキング

寒い季節、あたたかい布団の中から出たくない！という方も多いのではないのでしょうか。ぐっすり眠ることができる快眠の条件は人それぞれ。眠りの質を上げることで、健康維持にもつながります。多くの人が考える、快適な寝室をつくる条件をご紹介します。

### 快適な寝室の条件 (SUUMOジャーナル調べ)

1位	寝室の温度	6位	枕や毛布の質
2位	ベッド・マットレス・布団の質	7位	照明の明るさ
3位	寝室の静けさ	8位	ベッドのレイアウト
4位	部屋の広さが十分であるか	9位	その他
5位	ベッド・布団の大きさ	10位	インテリアの好み

