

# ニュースレター 1月号



## 住まいのヒント 【散らからないための収納ルール】

「家がいつもごちゃついている、わかっているけど、忙しくて片付けまで手が回らない。」  
 仕事に育児の忙しい平日、家事に回せる時間はそう多くはありません。晩御飯の準備や洗濯ものに比べて片付けはどうしても後回しになりがちです。片付けの手間を省けるよう、その前段階に注目して「そもそも散らかりにくい部屋」にする工夫をご紹介します。

### ■ 物にはすべて置き場所を決める

散らかってしまう原因を考えた時、そもそも置き場所が決まっていなかったり、暮らしに合った適切な場所におかれていないかのどちらかに行きつきます。物は置き場所が決まっていなければ、すぐに迷子になってしまいます。まずは、「ここに置く」という定位置をそれぞれの物に与えましょう。その時、「使う場所のすぐ側に置く」ことを忘れずに。その場で使いその場に戻せる、がポイントです。

### ■ 床とテーブルはすっきりを意識する

かばんや買ったものを床に置いたり、読みかけの雑誌をテーブルに置いたり。よくある行動パターンですがこれが散らかりの入り口です。床置きすると部屋がごちゃついて見えるのはもちろん、掃除の邪魔にもなり、よりめんどうになってしまいます。かばんや上着を置いてしまうなら、入り口側にフックをつけて、帰宅したらそこにかける、雑誌はリビングボードに置き場所を作るなどの工夫をすると良いです。



## なんでもランキング

お湯を注ぐだけで簡単調理、ものの数分でおいしい麺類が食べられる「カップ麺」。安価なこともあり、家にいることが多くなるこの季節、ついつい食べてしまう方も多いのではないのでしょうか。コンビニでも一つの棚を占領するほどの人気商品ですが、その種類は様々で、「どれが一番おすすめ？」と聞かれても困る人は多いはず。

そこで今回は「一番おいしいと思う定番カップ麺」をアンケート、ランキングにしてみました。気になった商品があったら、ぜひ購入してみてください！

### 一番おいしいと思う定番カップ麺

1位	カップヌードル	6位	カップヌードル カレー
2位	カップヌードルシーフードヌードル	7位	赤いきつねうどん
3位	日清のどん兵衛 きつねうどん	8位	チキンラーメンどんぶり
4位	日清焼そばU.F.O.	9位	スープヌードル シーフード
5位	ペヤングソースやきそば	10位	明星一平ちゃん夜店の焼そば

gooランキング

## 家VSIOTワード 【失敗しないお風呂選び】

お風呂は、家の中でも特にリラックスできる場所の一つ。のんびりとくつろいで、一日の疲れを癒すお風呂づくりのために失敗しないお風呂選びを紹介していきます。

### ■ お風呂選びの失敗する原因とは？

お風呂を南に置き、綺麗な庭を眺めながら入浴したいという希望をよく耳にしますが、お風呂に入る時間は、長くても1時間程度。よほどの「だわりがない限り、家の中のいい場所」東と南は、なるべくリビングに譲りましょう。また、お風呂は水垢、石鹸かすなど白色の汚れが多い場所。人気のダークカラーを選ぶときはマメな手入れが必要と覚悟の上選んでください。

### ■ 理想的なお風呂とは

一番大切なのは家族の使い方に合わせてお風呂を作る事です。広ければくつろげますが、その分浴室が温まるのも、乾燥するのにも時間がかかります。毎日使う場所ですから、水はけの良さなど、日々の掃除が楽であるものも上手に選びましょう。浴室乾燥機やジャグジー風呂などのオプションはあると便利ですが、ミストサウナや浴室テレビはつけたけど使わない」との声も多いようです。



## おうちがしあわせ 【デトックスで健康に】

テレビや雑誌で見かける“体の内側から綺麗に”という言葉。体の中から綺麗にするために欠かせないものに“デトックス”が挙げられます。ダイエットをイメージする方も多いですが、デトックス＝ダイエットではありません。しっかりやり方を覚えて健康な身体をつくりましょう。



### ■ デトックスとは？

人間の体には、体内で不要になった「老廃物」、環境ホルモンを始めとした「有害化学物質」、銀、鉛、カドミウム、ヒ素といった「有害ミネラル」などの毒素が、知らず知らずのうちに溜まっています。この毒素や有害なものを輩出することがデトックスと言われています。

### ■ メリットは？

デトックスを行うことによって、体内の余分な老廃物を排出することができ、体を整えることができます。毒素を溜め込むと、むくみや肌荒れ、美容の大敵を呼び込んでしまうのです。中には、不定愁訴と言われる原因不明の身体の不調が現れてしまうこともあります。健康を保つためにも、悪い物を体外に排出する必要があります。

### ■ 生活の中で意識してみよう！

#### こまめに水を飲む

尿や便からのデトックスを行うことがとても大切です。利尿作用をもたらすためにこまめに水を飲みましょう。また、忙しいからとお手洗いも我慢しないようにしましょう。

#### お風呂で体をしっかり温める

汗をたくさんかくことも効果的です。体を冷やさず温めることで代謝も上がり、美容には良いことづくしです。

#### カリウム・食物繊維を摂取する

利尿を促進するカリウム、お通じ改善に効果的な食物繊維を多く含む食事をとることも大切です。アボカドやオートミールを使った料理をいつもの料理に一品プラスしましょう。