

家族でできる！簡単！



## ママのプチ★エコロジー

水の無駄をはぶく  
**画期的な野菜あらい**

野菜洗いはボールにため水をして洗いましょう。キャベツは半分に切って切り口を下にしてザブザブ2～3回出し入れます。小松菜などは根の部分を持って上下にザブザブ。流水で洗うより節約できて効率的です。



家族でできる！簡単！



## パパのプチ★エコロジー

節水の新常識  
**洗車はバケツで**

洗車に約20分かかるとしてその間流れる水は約240ℓ。そこで洗車はバケツに汲みおきした水を使いましょう。わずかな汚れは雑巾で拭き取るだけで十分です。もちろん水は生活廃水を再利用しましょう。



家族でできる！簡単！



## ボクのプチ★エコロジー

洗濯回数を減らす  
**浴室内でハンドタオル**

浴室にハンドタオルを1枚かけます。それで体を洗って、ザッとすすいで、しぼって、最後にお風呂から出る時、それで水気を拭き取ります。1枚のバスタオルを家族みんなが使うためのアイデアです。その後、ハンドタオルは軽く洗ってしぼって干します。



家族でできる！簡単！



## おばあちゃんのプチ★エコロジー

驚きの木炭パワー  
**部屋に置炭 空気の浄化**

通気性のよいカゴに備長炭を入れて部屋に置きましょう。置炭は有害な化学物質、嫌な匂い、湿気などを取ってくれます。備長炭の良いものを買っても、エネルギーを使わない自然の空気清浄機や除湿機だと思えば安いもの。



# e-visionコンテンツ2 (ロハスな生活)

ロハスな生活

## Lifestyles Of Health And Sustainability

ロハスとは環境と健康に配慮したライフスタイルという意味の英語の頭文字を並べた略語

### 「ロハス」とは…

ロハスは、Lifestyle Of Health And Sustainabilityの頭文字(LOHAS)です。直訳すると「健康的で持続可能な生活スタイル」になります。環境のために何かを犠牲にするような堅苦しいものでなく、自分たちも快適で健やかに生活しながら、「次世代にも同じ環境で生活できるように、地球のことも考えて暮らしましょう」というライフスタイルの提案なのです。



ロハスな生活

## Lifestyles Of Health And Sustainability

ロハスとは環境と健康に配慮したライフスタイルという意味の英語の頭文字を並べた略語

### my水筒を持って歩く

最近水筒を持ち歩く人が増えています。いつも飲んでいる飲み物をお気に入りの水筒に入れて飲めば、経済的ですし、なによりゴミが減って地球環境にもやさしいのです。今ではカフェやコーヒーショップで、購入した飲み物を持参の水筒に給茶するサービスをしてくれるところもあります。



ロハスな生活

## Lifestyles Of Health And Sustainability

ロハスとは環境と健康に配慮したライフスタイルという意味の英語の頭文字を並べた略語

### 楽しい食事のためにMy箸!

割り箸は約96%は輸入で、ほとんどが採集された木からつくられています。大量に流通している現状では、使用後にはゴミとして捨てられています。ですから環境意識からMY箸を持つことは、ささやかなことです。がとても重要なことです。ただし「環境のために」という義務感だけでなく、少しでも自分が気持ちよく楽しく食事をするために、TPOに合わせて何種類か持っておくと、エコ意識から愉しみにかかります。



ロハスな生活

## Lifestyles Of Health And Sustainability

ロハスとは環境と健康に配慮したライフスタイルという意味の英語の頭文字を並べた略語

### お湯を沸かすコツ

コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにしましょう。炎を全開にしても、はみ出した分は無駄になっています。またお湯を沸かすなら、熱効率の良い給湯器のお湯をとって沸かす方がオトクです。電気ポットでの保温は控えましょう。保温にもエネルギーを使います。その都度必要量のお湯を沸かすほうが、実は省エネなのです。



## 1/1 なるほど健康歳時記 元旦 日の出を拝もう

旦とは「日の出・朝」を意味し、「元旦」とは1月1日の朝のことです。古くから元旦の日の出を拝む習慣があります。実は朝の太陽の光を浴びることはとても大切なこと。人間の体内リズムを整えてくれます。不眠に悩む現代人にとって、早起きし、朝日を浴びることは不眠解消のきっかけになるかもしれません。

## 4/29 なるほど健康歳時記 みどりの日 血液サラサラ生活

ゴールデンウィークが始まる国民の休日。そろそろ仕事の疲れが出て、血液がドロドロになっていませんか? このドロドロ、サラサラは血液の流れを表現した言葉ですが、血流は健康を左右する大きな要因です。血液がドロドロになる一番の原因は、ストレス、不規則な生活、偏った食事、運動不足と身に覚えのある人も多いはず。休日中は適度な運動とゆったりとした生活リズムで血液サラサラ対策を心掛けましょう。

## 8/1 なるほど健康歳時記 水の日 水をたっぷり汗もたっぷり

水を一番使うシーズンです。そしてこの時期が最も暑く、体が干上がってしまうくらい汗をかきます。人間は、体温を一定に保つために全身に230万個もある汗腺から汗を出します。夏場の野外で流す汗の量たるや相当なものです。かつては「運動中は水を飲むな」といわれましたが、これは大変な間違いです。運動中こそ水分補給しましょう。目的は脱水症状を防ぐためです。

## 10/31 なるほど健康歳時記 ハロウィーン 再確認!カボチャパワー

ハロウィーンのシンボルはカボチャでつくったランタン。このカボチャ、今ではいつでも食べられるとてもポピュラーな野菜です。そして最大の良さは何といっても栄養バランス。ビタミンA、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が多く含まれます。低カロリーで料理しやすく、調理のバリエーションが広いのも人気の秘密です。

## 家事の裏ワザ手帖

料理編

### デキル!! うす焼きタマゴ

溶きタマゴに少しの水溶き片栗粉を加えましょう。片栗粉がツなぎの役目をしてくれるので、破れることなく、とってもキレイな薄焼きタマゴができていきます。



## 家事の裏ワザ手帖

掃除編

### 床に紅茶マジック

紅茶が床掃除に適しているのはタンニンを含んでいるから。1ℓくらいのお湯に紅茶1パックを煮出したものを使います。柔らかい布を浸して、しっかり絞ったあと、拭いてください。常にきれいな面で拭くようにしましょう。



## 家事の裏ワザ手帖

美容編

### 魔法の ツヤツヤトリートメント

洗面器にぬるま湯をカップ1、市販のリンズ大さじ1にタマゴ1個を入れて、よくかき混ぜます。これを乾いた髪につけて、モミモミマッサージ。あとはよくすすぎましょう。



## 家事の裏ワザ手帖

生活編

### 洋服の匂い、 気にしない!!

服から20cmほどはなしてドライヤーの温風をかけましょう。それでもダメならスチームアイロンの蒸気をあてる方法もあります。



## 温故 和の暮らし

知新 ■こんなに便利! 和の道具

### 風呂敷

● 2本瓶を包む



ピンは底を中央  
に向け並べる。



中央で折り、  
端を結んで  
持つ手に…



## 温故 和の暮らし

知新 ■こんなに素敵! 和のチカラ

### 日本茶のチカラ

日本茶は飲んでも良いものですが、お風呂に入れても美容と健康に効果的です。古くなった茶葉があったら、木綿の袋を用意してお茶碗一杯分を入れ、口を閉めてそれをお風呂に浮かべます。このお茶風呂は疲労回復や血行を良くする働きがあり、湯冷めもしません。



## 温故 和の暮らし

知新 ■風習は知恵の宝庫

### 夏の打ち水

夏の打ち水はただ風流だけでなく、科学的に理にかなったことです。まかれた水は熱い地面に接し蒸発します。そのことによって気化熱が発生し、まわりの気温を下げてくれます。夏の宵、お客さまを迎えるときは涼やかなおもてなしの心で打ち水を…。



## 温故 和の暮らし

知新 ■もったいないのココロ

### ひび割れた土鍋を直す

土鍋は熱伝導にムラがなく、保温性に優れているので年中重宝します。しかし底を濡らして火にかけたり、使い古してくるとひび割れます。その修復にはちょっとした技が…。なんとお粥を炊いてしまうのです。お粥のとりみが天然の接着剤になるというわけです。



## 忘れえぬ名言

汝の祖先を思い、  
汝の子孫を思え。

アダムス (1767~1848) アメリカ・第6代大統領

## 忘れえぬ名言

愛せよ。人生において  
良いものはそれのみである。

ジョルジュ・サンド (1804~1876) フランス・作家

## 忘れえぬ名言

世に生を得るは、  
事を為すにあり。

坂本竜馬 (1835~1867) 日本・幕末の志士

## 忘れえぬ名言

百の欠点より  
一つの長所を伸ばせ。

ルノアール (1841~1919) フランス・画家