

面倒な家事を合理的にこなすコツを集めました。

クロアッサン

croissant

11|25

2009年11月25日号(毎月10日・25日発行)
11月10日発売(第33巻 第22号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし方
男の暮らし方

特別定価 **400**円

10日・25日の月2回発行



洗濯からたたみ方まで
面倒なアイロンがけの、
負担を少なくする方法。



ときには
プロの手を
借りて、
家事の負担を
軽くする。

阿部絢子さんに聞く
こびりついた汚れ、
なんとかして落としたい。



野菜も
生のままで、
新しい
冷凍テクニク

石黒智子さんの一日を追って
アイデア溢れる家事術は、
合理的でシンプル



がんばらない、 家事のコツ

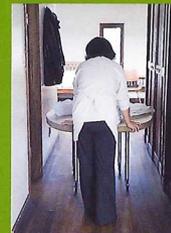
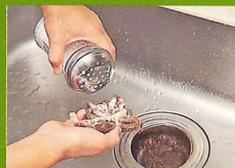
がんばらなくてもおいしい、
川津幸子さんの普段の料理。



掃除が苦手な
倉田真由美さんが試す
噂のお掃除ロボットの
実力のほどは？



苦手な家事がヒント、
逆転の発想で
生まれた発明品。



戸井田園子さんに聞く
家事を楽にしたい、かも省エネ、
最新家電の選び方。

佐光紀子さんの家事
あれもこれもと欲張らない、
カラダに優しいがいちばん。



洗濯からたたみ方まで

面倒なアイロンがけの、負担を少なくする方法。

つねに「苦手な家事」の上位に入るといふアイロンがけだが、どうすれば、その負担を軽減できるのだろうか。

情報サイト「オールアウト」で洗濯コーナーのガイド役を務める毎田祥子さんに相談したところ、非常にシンプルな答えが返ってきた。

「アイロンがけはシワを伸ばすために

行っている、実は、洗濯や脱水のときに一番シワがつきやすいんです。水に濡れると繊維が縮みますし、そのシワがついたまま干すと、アイロンがけの負担が増えてしまう。できるだけ洗

いシワを増やさないように工夫するといいですよ」
シワがつきにくい素材を選ぶのも一定加工シャツも便利です」

つの方法。

「綿や麻はシワがつきやすい素材なんです。シワがつきにくいポリエステルが混じっていると、シワになりにくい。綿100%がいいという人もいますが、昔に比べて今は、混紡でもかなり着心地がよくなっています。形態安定加工シャツも便利です」



毎田祥子さん まいだ・しょうこ 家事アドバイザー

大学卒業後、日本IBMに勤務し、その後、家事情報の専門家に。著書に『いつのまにか家事上手になるシステム家事のすすめ』(家の光協会)などがある。

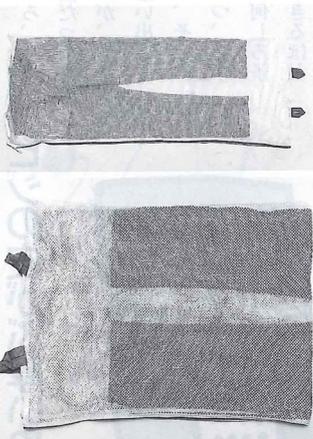
アイロンがけの負担は、工夫次第で減らせます。コツを覚えて、憂鬱な気分を吹き飛ばしましょう。
撮影・武方賢治

洗濯するとき、必要以上にシワを増やしていませんか？

洗濯・脱水 余分な洗いジワをつけずに効率よく洗濯するコツ。



パンツを広げて入れ、二つ折りにする。洗濯機が一番下に水平に置くのがコツ。他の洗濯物に絡まず、シワになりにくい。



約50×120cmの細長い毛布用ネットを利用すると便利。525円。圃東和産業 ☎073-482-4421

「洗濯機で洗う場合、初期設定を確認してみてください。汚れが少ないうちから7分、通常でも10分洗えば充分です。脱水も、すればするほどシワが深くなるので、5分でOK。シャツやシャツは、1、2分の脱水で、濡れ気味のまま干すをおすすめします」
形態安定加工シャツにいたっては、30秒以内で充分。シワが気になるものは、洗濯ネットに入れて

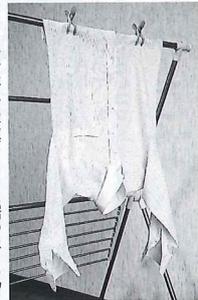
洗うのが基本だという。「袖が絡みやすいシャツ類は、かたくたたんでからネットに入れるといいですよ。ファスナーやボタンがついているものは、はだけないように留めておくように」
毎田さんは、基本的に何でも裏返して洗うというが、これは汚れた部分を効率よく洗うため。この工夫は、同時にシワを減らすことにも繋がるようだ。



濡れた状態のままハンガーにかけたYシャツ。ドリップドライといって、この状態から乾かすと、シワが付きにくい。形態安定加工シャツなどはアイロンがけが不要になる。



パンツ類は逆さに、ハンカチは4分の1にたんで縦長に干すとシワが付きにくい。



シャツ類は、右写真のように裾のほうを留めて、逆さに干しても効果がある。

干し方 シワを減らすための干し方のコツ。

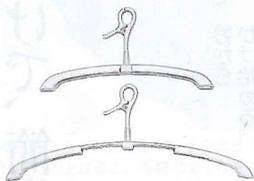
シワ対策は、洗濯・脱水のときに限らず、干すときにも必要になってくる。

「洗濯が終わったら、端を持って洗濯物を伸ばすように何度か振ると、それだけでシワは減ります。」

それから、すぐに干すことも大事。脱水機に置きっぱなしにしていると、シワが増えてしまいますし、乾燥機で乾かしても、すぐに取り出さないと湿気が戻ってシワがついてしまうんです。もし、外出時

に洗濯機を回すなら、帰宅時間に合わせて予約するといいですよ」アイロンがけを最小限に抑えたいなら、乾燥機にかける前に洗濯ジワを一度伸ばしておくこと、さらに効果が上がるといいます。

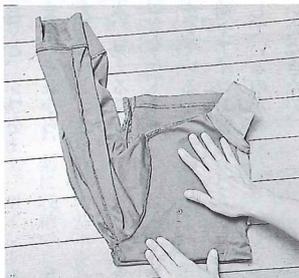
さて、毎田さんに干し方を実践してもらったのが上の写真。「洗濯物自体の重みを利用して、きちんと干すと、きれいに仕上がるんです。パンツ類もシャツもそれでけっこうシワが伸びますよ」形態安定加工シャツに関しては、「ドリップドライ」が基本。脱水を30秒以内にして、そのまま乾かす方法だが、この方法は他のシャツ類にも応用できるので、覚えておくと便利そう。



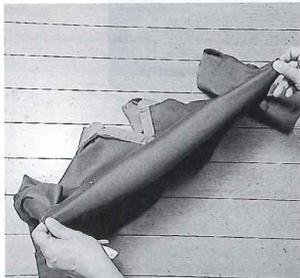
「速乾ハンガー」は肩幅が調節でき、シャツ類を干すときに便利。2本組で298円。◎長塩産業 ☎03・3888・9188



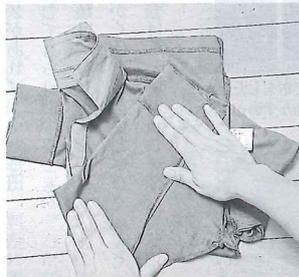
何枚も洗濯物がある場合は、たたみながら重ね置きしていくとよい。重みでシワが伸びる。



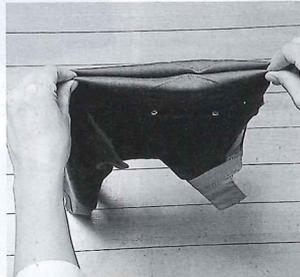
3床などに置き、身頃の部分を上から押さえ、たたくようにシワを伸ばす。重なった部分がシワにならないよう注意。



1シャツの両脇を引っ張って伸ばす。この時、脇の下の縫い目から4、5cm下のところをつかむときれいに整う。



4腕の部分を内側に折り込み、終わったら反対側も。3と同じように、伸ばしながらたたんでいくのがコツ。



21でつかんだ両脇のセンター部分を目安にして、半分にたたむ。洗濯物の重みを生かしながら作業を進めるとよい。

アイロンをかけるまでもないような綿シャツでも、シワが気になることがある。それは、洗濯中についたシワがそのまま残ってしまうから。アイロンがけを避けたいなら、干す前にシワを伸ばして、仕上げをきれいにする。

洗濯用ネットを活用する

ボタンを留める

衿、袖を外側に

必要以上の洗いジワができないように、洗濯用ネットを使って防止する。



上シャツを一枚重ねのシートネットに挟み込んでセット。中裾から丸めていく。下・筒状に収めて洗うことでシワやヨレを軽減。



特殊洗濯ネット「びっくりクリーニング」945円。◎京王百貨店 新宿店 ☎03・3342・2111 (代表)

「キーピング スタイルケア」柔軟剤と同じ使い方でシワをすっきり。398円。◎花王 ☎03・5630・5020



洗剤を効率よく使って、シワを減らす。



「しわスッカリ ソフラン」洗濯ジワを減らすための柔軟剤。400円前後。◎ライオン ☎03・3621・6677

「洗たく機用キーピング」バリッと仕上げたいときに使う洗濯機用のり剤。398円。◎花王

