[広告特集]

ボンマルシェ BON MARCHÉ

JUNE 2017

暮らしの今がある、ステキ情報マーケット。

bonmarche_asahi　http://www.asahi.com/bonmarche/

次回の『ボン マルシェ』は7月上旬掲載予定です
『ボン マルシェ』のお問い合わせは bonmarche@asahi.com

企画:朝日新聞社メディアビジネス局
編集:ボンマルシェ編集部　編集長:岡本くみこ
AD:白石良一　デザイン:今泉友里、阿部早紀子(白石デザイン・オフィス)

BON MARCHÉ BEAUTY 美しい歳の重ね方 vol.86 "一生美人"力

母親を、10歳若返らせる。それが自分自身のアンチエイジングになる日

齋藤 薫（美容ジャーナリスト／エッセイスト）

ある年齢から、自分の母親の老け方が、にわかに気になり始めるはずだ。母親にはいつまでも若くいてほしい。それは家族として、また母親と同じDNAを宿す娘として、それに一番身近にいる〝同じ女〟としても、切に願うこと。自分自身も〝年齢〟を感じ始めているからこそ、母親の衰えが目につくようになってきたとも言えるのだ。

そうなるとなおさら、母親に自分を投影してしまう瞬間が増えてくる。だから娘は、自分ばっかり磨いていないで、自分の母親も若く美しく導いてあげるべきなのである。

たとえば一緒に買い物に行って、どこかのテレビの変身コーナーみたいに、母親の改造をプロデュースする。その時、母親が一気に若返っていく時に発するエネルギーが、自分自身にも力強いパワーをくれることに気づくはず。人をキレイにすると、いろんな意味で自分に返ってくる。それが自分の母親ならなおのこと。母親はもちろん、自分の未来も明るくなるような手応えまで含めて、大量の見返りがあるものなのである。

だから、母親が明らかに10歳若く見える服を探して。ちゃんと女らしく見えるのに、歩きやすいヒールのある靴を探して。新しい美しさを発見できるような髪形を探して。できるなら、引き締まった体を作るためのプログラムを作ってあげて。何なら一緒にジムに通い、もしくはトレーニング機器を用意して。

母親のアンチエイジングはひょっとしたら一番幸せで一番効果的かもしれない、自分自身のアンチエイジングとなるのだから。

さいとう・かおる　女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト／エッセイスト。多数の連載エッセーを持つ他、美容記事の企画、化粧品開発・アドバイザーなど幅広く活躍中。近著の『"一生美人"力』ほか著書多数。Yahoo! ニュース「個人」でコラム執筆中。

美容家Wひろみの
「美容時計を逆回転」vol.3
今号の担当は**小林ひろ美**さん（美・ファイン研究所主宰）

薄着の季節の老け見え〝ムチムチ二の腕〟をすっきり!

長袖では気づかなかったけど、半袖になった途端、気になるのがムチムチ二の腕。振り袖のようにたるんだ二の腕は、見た目年齢をぐんと上げてしまいます。今回はお金も時間もかけずに、すっきり二の腕へと導く方法です。用意するのは、空のペットボトルと水。まずは500ml程度の水を入れてダンベル代わりに、両手で持ち上げ、背中側でペットボトルを上下させるだけ。これを毎日10回続けるだけで、徐々に二の腕はもちろん、猫背になった背中もすっきり。「軽い」と感じたら水を増やしていき、二の腕に負荷をかけましょう。（写真:海フルフォード／文:橋本優香）

step1
500ml~1lの水を入れたペットボトルを用意。両手をあげて背中側にペットボトルを持ちます。

step2
ゆっくりと肘を曲げます。次に肘をのばしながら頭上まで押し上げます。これを10回繰り返す。

※時間のない人は半身浴で体を温めたあと、バスタブに浸かりながら行ってもOK!

＼小林ひろ美さん おすすめ美容items／　毎日、愛用!

足首、ひざ裏、そけい部、腹部、ワキ、鎖骨、耳のうしろをオイルでマッサージして、よどまない体を目指すためのオイル。セブンフロー　ハーブサーキュレイトオイル 150ml　6,500円(税別)／美・ファイン研究所(☎0120-393-903)

Lifestyle

illustration by Akira Sorimachi

ボン マルシェアンバサダー158人のアンケートでわかった

我が家のお洗濯事情

みんなどうしてる?

ジメジメした梅雨の季節は、お洗濯もツライ!
そこで、今月は、ボン マルシェアンバサダーに洗濯に関するアンケートを実施。みんなのお洗濯事情のなかから、こうすると便利かもという工夫や、おススメのアイデアグッズなどが寄せられました。
（イラスト:朝倉めぐみ／取材・文:安藤菜穂子）

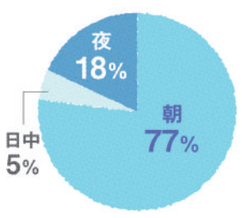
「洗濯ものはもうたたまない、と決めたらストレスがかなり解消された」というOさん。洗濯機のすぐそばにランドリー収納を置いて、乾いた洗濯物を各自のボックスに。

Part 1 洗う

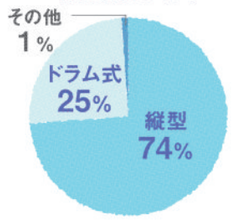
みんないつ洗濯してるの? 白シャツの汚れ、どうしてる?

洗濯は、掃除、料理と並んで家事のなかでも大仕事のひとつ。忙しいボンマルシェ世代は、どんなリズムで洗濯をこなしているのでしょう? 結果は、朝が大多数。「朝起きてすぐに洗濯機を回し、朝食後すぐに干して、夕方取り込む」という意見が多数。ほかに「夜寝る前に準備して、朝起きる頃に洗濯が終わるようにタイマーをセット」派も。朝の洗濯で、自分のなかの〝家事スイッチ〟を入れるという人が多いようです。

[洗濯はいつする?]



[洗濯機のタイプ]



ところで、洗濯の悩みのタネといえば、白いシャツ。襟元と袖口の汚れは、「スティックタイプの頑固汚れ用洗剤を塗り込んでから洗濯機へ」「ワイシャツを脱いだらすぐにシミ抜きスプレーを吹きかけておき、翌朝ほかのものと一緒に洗う」「食器用洗剤で部分洗いする」などの工夫が寄せられました。

洗濯槽の汚れについて悩んでいる人も多数。掃除は基本的に月1回が目安ですが、「いつまでも茶色い汚れが浮いてくる」など手間がかかるのが悩み。それには「洗濯物と一緒に洗える、ネット袋にホタテの貝殻粉末が入った洗剤が便利」との意見も。洗剤ケースや、糸くずフィルターもこまめに洗うことが大切です。

衣類の絡(から)まりには「100均で販売されているボール状のアイデアグッズが使える!」と高評価でした。

Part 2 干す

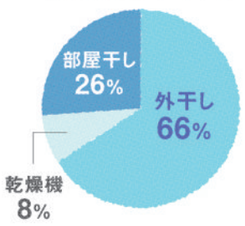
外干し派が圧倒的多数! 梅雨時はどうする?

ドラム式の最新式洗濯機が徐々にシェアを伸ばしていますが、ボン マルシェアンバサダーの74%は縦型を支持。その大きな理由は、「ドラム式は置く空間に困る」が多数見受けられましたが、何よりも「お日さまにあてて乾かすのが好き!」という意見が多々。お日さまのにおいが癒しにつながっている面があるのかも。

また、ドラム式の乾燥機にかけるとシワが残りやすいという声も聞かれました。そんな中、「タオルだけ乾燥機を使う」、「ワイシャツは半乾きの状態で取り出してアイロンをかける」という意見が。ドラム式を買うなら「いろいろ研究した結果、日立の〝風アイロン〟を狙っています」という声も。とにかくシワにならない乾燥機を!と熱望する声が多々でした。

梅雨時の部屋干し臭は、ほとんどの人が悩まされています。消臭効果の高い洗剤を使う派と、浴室乾燥や除湿器を使う派に分かれました。

[洗濯物はどこに干す?]



干し方は折り畳み式のランドリーラックが人気ですが、「まとめると湿気がこもるので、小型のピンチハンガーを使って家のあちこちに分散させる」「風通しをよくするために、針金の簡易ハンガーを細工している」という人も。また、天井に取り付けたフックに取り外し可能なリング付きのポールをセットして物干しざおを通す商品「ホスクリーン」も人気上昇中。後付け可能ですが、新築時に取り付けた人も多い模様。

ワーママOさんほか数人が「ドラム式を買うならこれ!」と回答した日立ドラム式洗濯乾燥機「ヒートリサイクル 風アイロン ビッグドラム」

〝温水ナイアガラ洗浄〟で黄ばみやニオイ原因菌まで除去し、〝風アイロン〟機能で高速風が衣類を広げて伸ばしてアイロンがけなしでそのまま着られる仕上がりに。幅735×奥行620×高さ1060mm（幅630mmタイプもあり）、洗濯時標準使用水量85l。オープン価格。☎0120-3121-11(日立お客様相談センター)

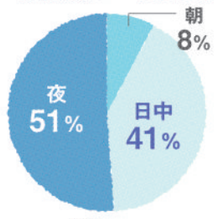
Part 3 たたむ

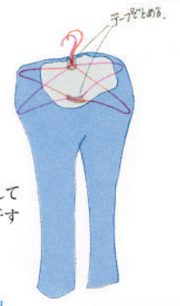
実はいちばん面倒! 家族に手伝ってもらうには?

洗濯プロセスのなかで、実はいちばん面倒なのが〝たたむ〟こと。家族が多いと、仕分けてたたんでそれぞれの部屋に持って行くのは大変です。「どうせすぐ着るからと出しっ放しなので部屋が片付かない」、「リビングの一角をいつも取り込んだ洗濯物が占領していて、我ながら貧乏臭いと思う」というため息まじりの意見が。「週に1回、子どもたちに自分の分を洗濯から干してたたんで片付けるまでさせている」というママもいますが、運動部に入るなど、生活リズムが変わることが多いため、習慣化させるのは難しそう。全自動衣類折りたたみ機「ランドロイド」が発売開始になったとはいえ価格が180万円代と聞けばさすがに夢の夢。

そこで「もうたたまない!」と決めた人も。「洗濯機のそばに夫と子ども用のランドリー収納を設置。シワにならないタオル類や下着は乾いたらそこに投げ込んでおきます。洗濯物を別の部屋に運ぶ時間が省けて楽チンです。夫と子どもにも、お風呂上がりに着替えやすい!と好評です」とのこと。これで随分ストレスが解消されたようです。真似したいアイデアですね。

[洗濯物はいつたたむ?]





ワイヤーハンガーをクロスしてズボン類を干す

室内用ホスクリーンスポット型

幼稚園児を持つワーママMさんが「便利!」と回答。天井にベースを取り付け、使用するときのみポールをセットし、リングに専用の物干しざおを通すスタイル。ふだんは邪魔にならず、使用時には大量の洗濯物を干せる。写真のセットは18,000円(税別・工事費別)。☎048-255-5411(川口技研 営業本部)

[取材後記]

洗濯作業は誰がする?

自分150:夫2(その他6)。ボン マルシェ編集部のワーママたちも全員、自分。この結果に独身女性編集者は「なんだかなあ…」とつぶやく。「全自動衣類折たたみ機ランドロイド」が注目を集めていますが、「人の生活を直接的に変えるアイデアはないものか?」とご自分の奥様に聞いたら「そりゃあ洗濯物をたたんでくれる機械よ!」と即答されたことがヒントになったとか。当時、幼い2人の子どもがいる4人家族で、1日何度も洗濯を繰り返し、たたむべき衣類がすぐに山積みでしたから」と開発プロジェクトのおひとりの話をうかがって、その愛に感動。ところで、アイロンがけは夫たちもけっこう協力的なこともわかった今回のアンケートでした。（編集長K・O）