



時短生活のススメ



仕事に家事に毎日忙しく、なかなか自分の時間がとれない方におすすすめ!今すぐ実践できる時短術をまとめました。時間を少しでも節約して、ゆとりのある充実した暮らしを送りませんか?

料理

アルミホイルで素早く里芋・ごぼうの皮むき

水洗いをして泥を落とした里芋やごぼうを、クシャクシャにしたアルミホイルでこするだけで手早く簡単に皮がむけます。

オニオンペーストは塩を入れて短時間でつくる

玉ねぎ3個に対し小さじ1杯ほどの塩を混ぜて炒めると、水分が出て通常の半分以下の時間でオニオンペーストができます。

たこ焼き器でお弁当のおかずを一度に何品もつくる

忙しい朝のお弁当づくりにぴったりの方法です。たこ焼き器の中にお湯を注いでブロッコリーなどを茹でたり、玉子焼きにしたり、アイデア次第で様々なおかずができます。

掃除

黒ずんだ銀製品をあっという間にピカピカに

口紅に含まれる乳化剤には、黒ずみの原因である硫黄銀と細かい汚れを浮か上げさせる効果があります。ティッシュペーパーに口紅をつけて擦るだけで簡単にピカピカになります。

浴室は汚れが定着する前に磨いてカビ取りの時間を短縮

水まわりの汚れは定着すると手入れが大変なので、浴室は入浴中にこまめに壁や床を磨きましょう。浴室を出るときに全体に冷たいシャワーをかけて水分をふき取ればカビ防止になります。

ゴム手袋を使って短時間で絨毯のほこり取り

ゴム手袋をした手で絨毯の表面をなでると、ほこりや髪の毛が素早く簡単に取れます。輪ゴムを手にかくさん巻きつけてもOK。

美容

蒸しタオルを使って朝のヘアセット・メイク時間を短縮

蒸しタオルで髪全体を包み込むと、寝ぐせ直しに役立ちます。また、洗顔をする前に顔に蒸しタオルを1分程置くと、毛穴が開き汚れが落ちやすくなります。血行も促進され、化粧のノリが良くなりメイク時間も短縮できます。

乾いたタオルを頭にかぶり、その上からドライヤーをあてて、髪を早く乾かす

ドライヤーの熱でタオルと髪の間湿度が下がり、カラッとしたサウナ状態になります。すると水分がタオルに吸いこまれやすくなり、タオルに吸い込まれた水分は熱で外に飛ばされ、髪が早く乾きます。最後は直接ブローをして仕上げてください。

その他

タイマーをセットして気持ちを高める

作業を始める前に目標時間を決めて、タイマーをセットするだけ。〆切を決めることで、作業効率を上げることができます。

朝型生活を心がける

朝は一番脳内が整理されている状態なので、作業もはかどります。朝の光を浴びて、朝ごはんをきちんと食べ、軽い運動をすれば脳も体もしっかり目覚めて効率も上がります。

買い物に行く回数を減らす

食料品の買い物週に1回~2回にすることで時間を節約できます。お肉などの生鮮食品は、できるだけ空気に触れないようにラップをして冷凍すると1ヶ月程保存できます。