


# 令和7年 **1 2** 月くらしのお手入れ

## 目次

(1)  木のまな板を清潔に長く使う 使用前にぬらし、洗剤はNG

(2)  自分に合った椅子の選び方 「正しい姿勢」保てるものを

 **11月の住まいのお手入れ わが家の定期診断チェックポイント 小屋裏（天井裏）**

### (1) 木のまな板を清潔に長く使う

#### 使用前にぬらし、洗剤はNG

\*まな板は、一緒に使う包丁との相性も大事。

\*まな板が硬すぎると包丁を傷め、軟らかすぎると刃がめりこんでしまいます。

\*まな板には抗菌成分を含むヒノキ、ヒバ、イチヨウなどが使われ、特に木曽桧は抗菌性が高いことで知られます。

\*水切れの良さは木の密度と関係し、樹齢が長いほど年輪が密で、木の細胞間に隙間がなければ水が入りにくくなります。

\*一般的なまな板の大きさは長さ 30～40 cm、幅 20～25 cm くらい。

\*厚みは、削り直しもできる 3 cm 以上のものがおすすめ。

\*まな板を使う前には流水で軽く濡らして、汚れを落としやすくします。

\*洗剤で洗う場合は注意が必要。

\*洗剤に含まれる界面活性剤が汚れと共に木に含まれる油脂分も落とし、抗菌性が失われてしまいます。

\*熱湯消毒も木の細胞を壊します。

\*頑固な汚れが気になるときは少量のクレンザーを振ってたわしで落とします。

\*含まれる界面活性剤が 10% 以下のクレンザーなら、まな板を傷めにくくなります。

\*洗い終わったら、水気が切れやすいよう木目に沿って縦に置いて乾かします。

\*風通しの悪い環境で保管するとカビによる黒ずみの原因になります。

\*台所で使えるアルコールをスプレーすれば除菌が可能。

\*木製のまな板は毎日使えば木の鮮度が保たれ、両面均等に使えば反りにくくなります。

\*少し値段が高くれも国産木材を使ったまな板を大事に長く使うのがおすすめ。

☆まな板の選び方とお手入れ法のポイント

●ほどほどの硬さ、抗菌性で選ぶ

\*ヒノキなどほどほどの硬さの木製が包丁の刃を傷めず、木に含まれる抗菌成分で衛生的に使える。

●台所や食材に合わせたサイズを探す

\*一般的なサイズ（30～40 cm X 20～25 cm）以外のまな板もあるので、作業スペースの広さ、よく使う食材などを考慮する。

●使う前に濡らし、使用後はたわしで洗う

\*木製まな板は使用前に軽く濡らすと汚れが付きにくい。

\*使用後は洗剤を使わずたわしで洗い、木の抗菌性を保つ。

（2025 年 11 月 1 日 日本経済新聞記事より）

## (2) 自分に合った椅子の選び方

### 「正しい姿勢」保てるものを

\*椅子選びで大切なのは、正しい姿勢で座れるかどうか。

\*人間は立った時の姿勢が最も安定し、背骨は横から見ると自然な S 字形状になっています。

\*座った状態でも背骨が自然な S 字形状を保てるのが理想。

\*正しい座り姿勢は、腰と肩の上に耳が乗った状態。

\*横から見たときに。耳・肩・腰が縦一直線に並ぶイメージ。

\*座面に最も深く座った状態で、足首・膝・腰の角度が 90 度に保てるかどうかをチェック。

\*自分の体に合った椅子の高さは、身長約 4 分の 1。

\*テーブルや机の高さは、正しい姿勢で座った時に肘の角度が 90 度になるのが目安。

（2025 年 11 月 29 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用）



## 12月の住まいのお手入れ



### わが家の定期診断チェックポイント 小屋裏（天井裏）

#### ●目的

- \* アルミサッシはホコリ・砂などが入り込みやすい場所。
- \* 作動状況の確認が必要。

#### ●方法

- \* 2～3年に1度、すべてのサッシについて可動範囲全体を実際に動かして、作動状況をチェック。

#### ●ポイント

- \* スムーズに動くか、作動時に異音はないか、閉めた時に隙間が生じていないかを確認。
- \* 鍵がかかりにくかったり、ぐらついたりしていないかも確認。

（参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」）

