

たたむ収納から「つるす収納」へ変えませんか

衣装ケースを使わずに吊ると、洗濯後や衣替えの手間がぐっと減る！

四季のある日本では季節ごとに衣替えがあります。いつものこととはいえ、大量の洋服を前にどこから手をつけていいかわからなくなる人も多いのでは？ 実は、収納方法を工夫するだけで、そんな衣替えがぐっと手軽になります。



たたんだ洋服を収納する衣装ケースが、実は落とし穴のひとつ。たくさんの衣類をケースに入れると、手前の物しか目につかず奥にある洋服の存在を忘れたり、たたみっぱなしでシワになったりといった問題が出てきます。そこで提案したいのが“つるす収納”です。ハンガーや空間の使い方を工夫して、持っている洋服をすべてつるす方法です。

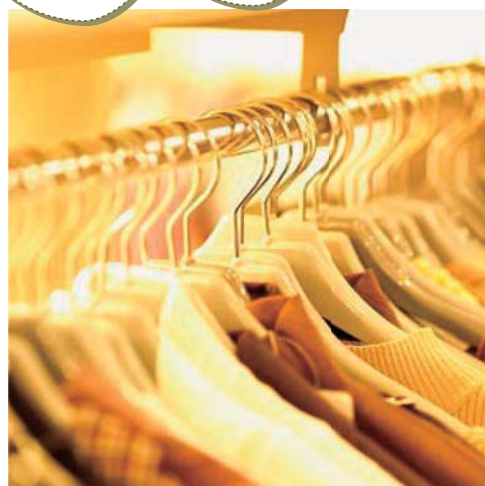


衣替えは場所を入れ替えるだけ

すべての衣類をつるしておけば、季節ごとの服を手に取りやすい場所へ掛け替えるだけで、面倒な衣替えが完了します。

着ない服を畳んで衣装ケースへ収納し、出した服をハンガーにかけ…といった手順が大幅に短縮できるのです。

衣装ケースに入れるのは、セーターやキャミソールなど、着られる季節が短かったり、ハンガーに掛けておくと形が変わってしまうものだけで大丈夫です。





洗濯した洋服を戻すのが簡単

決められた場所に戻すというルールさえ守れば、いつも美しく整理されたクローゼットが保てます。仕事でぐったり疲れていても、酔っ払っていても、干してあったハンガーをそのままかけるだけなら手軽。たたむのが面倒で、戻すのを後回しにすることもなくなります。



ワードローブが見渡せるので、不要品がすぐにわかる

ケースの中に隠れている洋服がないので、よく着る服や着ない服が自然にわかります。不要なものをその都度処分していけば、クローゼットはいつもすっきり。

“つるす収納”に切り替えてから、なんと1000枚あった洋服を100枚まで減らすことができた人もいます。



つるす収納で自由な時間ができる



普段の収納方法を変えるだけで、洗濯物にかかる家事の時間と手間がぐっと効率的になります。

毎日十数分間も費やしてきた洋服をたたむ作業や、一日がかりの衣替えも“つるす収納”ならもう必要ありません。

家事を効率化して浮いた時間を、好きなことにあてましょう。

収納の技術は、暮らしに潤いをあたえ、家族とのコミュニケーションにも役立つのです。

つるす収納を成功させる、用途別ハンガーの上手な活用法

次に、いざつるす収納に挑戦してもクローゼットが狭くて洋服がつるしきれなかったり、ハンガーにかけていた衣類が型崩れしたりするので困っている…そんな方へのアドバイスです。

1. 枚数が多い場合＆前開きの服

枚数が多い人は、とにかく薄いハンガーを使うのが鉄則。薄くて滑りにくい「マワハンガー」がおすすめです。前開きのジャケットやカーディガン、薄手のトップスといった落ちやすい衣類も、しっかりと引っ掛けてくれます。



MAWAハンガー（マワハンガー）

収納時に滑り落ちやすいキャミソールやワンピース・型崩れが心配なニットをピタッとハンガーに収納。

そんな収納を可能にするのがドイツ生まれの【マワハンガー】です！貴方のクローゼットをこの【マワハンガー】でピタッと美しく、そしてすっきりと収納しましょう。

2. コートやジャケット

シルエットを守りたい洋服は、肩先に幅があるハンガーをチョイスしましょう。

お店でスーツを購入したときに付いてくるものなどなら、肩のラインも崩れません。



3. Tシャツやカットソーなどのかぶりもの

前開きの洋服とは反対に、針金などの滑りやすいタイプを選ぶといいでしょう。かぶりものは襟ぐりがさほど開いていないため、滑りにくいハンガーを使うと取り外しに手間がかかってしまうのです。

4. スカートやショートパンツ

クリップでウエスト部分を留められるボトムス用のハンガーを使うのはもちろんですが、フックの首部分が短いものを選ぶのがポイント。ポールを二段構えにしている場合は特に、首が長いと、衣類の裾が床に触れてしまいます。



5. 長めのパンツ

ロングレングスのパンツは、二つ折りにしてズボンハンガーにかけている人が多いはず。しわがでやすい素材のパンツには、軸が太く、ウレタンなどで覆われているタイプがおすすめです。



6. ベルトやレギンス

小物類には、ポールに直接かけられるクリップハンガーが便利です。すべてつるしてしまえば、ベルトやレギンスを丸めて入れる収納ケースも要りません。

「このスカートにはこのレギンス！」とコーディネートが決まっているなら、スカートをつったハンガーの首にまとめてかけておいてもよいですね。



クローゼットに2段目が作れる「ブランコハンガー」

ブランコハンガーを使えば、2倍の洋服をつるすことも可能です。丈の短い衣類が多いなら、2段目が作れるこのアイテムは見逃せません。

既製品もありますが、ちょうどよいサイズが見つからなければ自分で作ってしまいましょう。

写真は直径2cm程度のポールを70～90cmのワイヤーでつめています。かけたい洋服の丈の長さを考えて、自由に高さを調節できるのが手作りのよいところです。

部品はすべてホームセンターで購入できます。





忙しいミセスのためのカンタンレシピ

春の息吹をサクッと春巻で

筍と木の芽のヘルシー春巻



エネルギー 340kcal

たんぱく質 18.8g 脂質 14.3g

(エネルギー、たんぱく質、脂質は一人当たりの値となります。)

材料(2人分)

だし汁	65cc	春巻の皮	4枚
酒	65cc	木の芽	12枚
しょう油	大さじ1	小麦粉	大さじ1/2
みりん	大さじ1	水	大さじ1
砂糖	大さじ2/3	サラダ油	適量
筍(水煮)	140g	山椒塩	お好みで
鶏むね肉	120g		

下ごしらえ

- 鶏肉は皮をむき厚いところは観音開きし、繊維にそって細切りにし熱湯で霜降りしておく。
- 筍は5cm程の細切りにし熱湯で霜降りしておく。
- 小麦粉と水を合わせて春巻きのノリを作っておく。

手順

- 鍋にだし汁、酒、しょう油、みりん、砂糖、筍を加え10分程煮たら、鶏肉を加えて5分程煮てそのまま冷まして味を含ませる。冷めたらザルに上げて水気を切る。
- 春巻の皮に、6等分にした①のをせ、木の芽3枚をちぎって散らし、ひと巻きし向こう側の2辺に小麦粉ノリをつけ、左右の皮を折り込み巻いて、巻き終わりを下に並べておく。
- 揚げ油を160℃に熱し、②をこんがりとし、色づくまで揚げる。

※①で切った水分でご飯を炊いても出汁の効いた美味しい茶飯に仕上がります。



健康のために、ちょっといいこと

季節の変わり目、肌のトラブルを防ごう

季節の変わり目は、肌にトラブルが起こりやすいと言われています※。ケアをして、キレイな肌で春を楽しみましょう。 ※参考:「財団法人茨城県メディカルセンター」ホームページ(<http://www.imc.or.jp/column/mame0904.html>)

春は肌が敏感になっている

春先の肌は、新陳代謝が低下しているため肌の生まれ変わりの周期(ターンオーバー)が乱れやすく、肌荒れを起こしやすい状態になっています。敏感になった肌に花粉などが付着し、アレルギーが起こることも。生活環境の変化などで生じるストレスも肌荒れの原因です。

ポイントは保湿・日焼け止め・生活習慣

ケアすべきなのは、乾燥と増加し始める紫外線。春の空気はまだ乾燥しているので、毎日しっかりと保湿をし、日焼け止めも保湿力が高いものを選びましょう。生活習慣を整えることも大切です。肌の潤いを保つビタミンA(ニンジンやホウレンソウなど)、皮膚の新陳代謝を促すビタミンB2(レバーや大豆、乳製品など)、美白効果があるビタミンC(キウイやグレープフルーツなど)を含むバランスのよい食事をするようにし、睡眠時間をしっかりととりましょう。

※効果に対する評価には、個人差があります。

