



すずちゃんの
ほっこり絵本

楽しく悩んで
キッチンリフォーム

すずちゃんたちは、リビングのソファに座ってスマートフォンの画面を覗き込んでいます。画面越しに手を振るのは、おじいちゃんとおばあちゃんです。

VOL
104
December
2022
89,410部 発行

ういず
with
mama
club
ママ倶楽部
賢い主婦の
トクトク情報
マガジン

「お義父さん、お義母さん、変わりないですか？」とお母さん。

「「この」腰が痛くて、料理をするのが大変になってきてね。それで、キッチンを使いやすくリフォームする」ことになったけど……ちよつと困ったように顔を見合わせる二人。

「何か問題でもあるの？」とお父さん。

「キッチンの高さって、どうやって決めたらいいの……最近、おじいちゃんが料理教室に通い出して、家でも時々食事を作ってくれるのよ。でも、すずちゃんたちが遊びに来て手伝ってくれるときに、キッチンが高すぎると届かないだろうし……」

それを聞いて、すずちゃんは何か思いついたように自分の部屋に走っていきました。

「我が家を建てる時には、設計士さんから「キッチンに一番長く立つ人を基準に」と言われましたよ」とお母さん。

「確か、身長を2で割って5センチ足すくらいが目安だとも言ってたなと、お父さんも続けます。

「いずれにしても、キッチンの高さだけじゃなくて、シンクの深さとか棚の位置とか、ショールームに行ってみると、部屋から戻ってきたすずちゃんが、画面に向かって小学校の健康診断表を開きました。

「おじいちゃん、おばあちゃん、私、1年間で6センチも

背が伸びたんだから！キッチンはそのなになに低くしなくても大丈夫だよ！」

「よつちゃんも負けずに「僕だって大きくなったよ！」と背伸びをしてみせます。その姿を見て

「立派になったねえ」と二人はニッコリ。

「それじゃあ、次に会う時は新しいキッチンを用意して待つてからね」

おじいちゃんとおばあちゃんの嬉しそうなお顔が、画面いっぱいには広がりました。



おすすめ

LIXIL リシェルSI

美しい暮らしを、キッチンから。もっと料理を楽しみ、暮らしを楽しむ。そんな想いをかたちにしたキッチンです。住まいと暮らしにフィットするデザイン性はもちろん、使いやすさを高める機能が充実しています。

らくパツと収納

テコの原理を応用し、引出しが軽い力で開きます。奥行きいっぱいまで収納できるロングスライド引出しで収納量もたっぷり確保。奥にしまったものもスムーズに取り出せます。



ひろびろWサポートシンク / Wサポートシンク

まわりが汚れやすい作業も、シンク内なら気軽に行えます。お掃除はシンク内を洗い流すだけで楽々。



毎日を美しく過ごせるデザイン性





Secrets of Kitchen and Height

暮らしのお役立ち情報

今月の
特集



ガスコンロのようせい
タネビ

「キッチン×高さ」のひみつ

今回は、キッチンの最適な「高さ」について深堀します。
標準的なキッチンの高さは85cmとされていますが、
身長やライフスタイルがみんな違うのに、同じ高さで大丈夫でしょうか？
今のキッチンに使いにくさを感じている場合、高さが原因かもしれません。
「調理や洗い物をする時に、かがんで作業しなければならない」
「炒め物をする時にコンロが高くてひと苦労」
そんなお悩みも、キッチンのリフォームで解決できますよ。
目からうろこの「キッチン×高さ」の深〜い関係性、ぜひご覧ください。



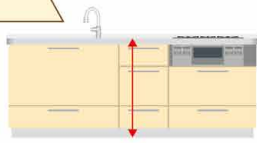
鈴与ホームパル(株)
建築士
伊奈野 壮

今回は、キッチンリフォーム成功の要ともいえる、キッチンの高さの決め方についてご紹介します。キッチンの高さは、身長や肘から高さの目安を知ることができますが、「本当にこの高さでいいの？」と不安になる方も多いためです。迷いましたら、ぜひ鈴与ホームパルにご相談ください。



その1 「キッチンの高さ」とは？

一般に「ワークトップの高さ」を指し、ワークトップの高さは日本工業規格(JIS)により80cm・85cm・90cm・95cmに定められています。市販のシステムキッチンも、80cm～95cmの5cm刻みの展開となっています。多くはありませんが、2.5cm刻みのサイズ展開をしているメーカーもあります。



ここまでの高さ

その2 誰に合わせる？

キッチンは、家族みんなが使うスペースです。そのため、「キッチンの高さは誰に合わせて決めたらいいの？」と迷う方もいるかもしれません。基本的には「**キッチンにいちばん長く立つ人**」を基準に考えることをおすすめします。



その3 身長から計算して考える！

キッチンの高さを決める方法としてよく知られているのが、「身長」から計算する方法です。次の計算式で求められた高さが、使う人に合ったキッチンの高さといわれています。

[計算式] 身長(cm) ÷ 2 + 5cm

高齢の方は姿勢が前かがみになりやすいため、身長から算出した高さのキッチンでは高すぎるかもしれません。その場合は、実際の使用感を優先することをおすすめします。



身長別おすすめキッチン早見表

| | |
|---------------|--------------|
| 身長150cmほど | →80cm |
| 身長155cmほど | →82.5cm |
| 身長160cmほど | →85cm |
| 身長165cm～170cm | →87.5cm～90cm |



Point! 肘高から考える！

ワークトップが肘よりも高めだと、食材を切るときに包丁に力を入れていくってしまいます。



包丁で食材を切ったり、シンクで食器を洗ったりする際、私たちは「肘」を起点に前腕を上げたり下ろしたりして作業しています。キッチンの高さは、肘よりも10～15cmほど低くなっていると使い勝手が良いとされています。

同じ身長であっても、腕の長さによって肘の高さは変わります。そのため、身長を基準にキッチンの高さを割り出すと、肘の高さとキッチンの高さが合わず、「使いにくい」と感じてしまうケースがあるのです。身長の計算式で出したキッチンの高さでは「低い」と感じる場合、「肘高-10cm から -15cm」を目安に検討してみるとよいでしょう。

キッチン以外にも、リフォームのご相談は鈴与ホームパルへお気軽にどうぞ！

鈴与ホームパル株式会社 TEL: 0120-054-273
(受付: 9:00 ~ 17:00 営業日: 月 ~ 土曜日・祝日)

ホームページではリフォームの事例のほかリフォーム豆知識もご紹介しております。ぜひ一度覗いてみてください！



甲府ショールームをバーチャルで体験！
バーチャルショールームはこちら。



暮らしに役立つ! 防災クイズ 前号では防災に関するクイズを出題しました。「地震の揺れは屋根の重さで変わる」というのは本当なのでしょうか!?

屋根が重いと地震による揺れはどうなる？

- 1 屋根が重いと家全体が安定するので揺れにくい
- 2 重い屋根の方が揺れが大きくなる
- 3 重くても軽くても変わらない



正解は 2

同じ構造の家の場合、**重い屋根の方が揺れは大きくなります**。なぜなら建物の重心が高くなり、全体のバランスを欠きやすくなるからです。そのため**屋根の軽量化**が地震対策の1つと言えます。ただ一概に「**屋根が重い＝地震に弱い**」とは言えません。屋根が「**重い**」「**軽い**」にかかわらず、**屋根の重量を考慮した「構造計算」**をしっかり行えば地震に強い家になります。

屋根だけでなく、**全体のバランスを考えた家づくり**が大切なんですね！耐震リフォームのポイントには鈴与ホームパルのホームページでも解説していますのでぜひご覧ください！



投稿コーナー

おでかけ
したい場所も!



おでかけ 体験記

パワースポットで
運気をチャージ!
いいことありそう♪



松本市 小幡さん
長野県内のパワースポット
巡りをしています。これまで
上田市の生島足島神社・
戸隠神社などに行きました。
御朱印も少しずつ集めたい
です。

静岡市 山本さん

日本平動物園の「夜の動物園」
に行ってきました。涼しくて動物
たちも元気に活動しており、
とても楽しかったです!

いつもと違う夜の
動物の姿もボク
も見たいな〜♪



浜松市 松本さん

福井県の恐竜博物館です。
私も息子も恐竜が大好き
です。発掘もできるそう
なので体験してみたいです。
ジュラシックワールドも見に
行きます。

発掘体験、何が
出るかドッキドキ☆
ボクも発掘したい!



額田郡幸田町 山本さん

滋賀県の白ひげビーチにキャンプに
行きました。水上アスレチックや水上
サイクリングをしました。ちょうど
満月の夜で、ロマンチックじゃない
夫が珍しく写真を撮っていました。

満月の夜、
ロマンチック
ですね♡



花と自然に囲まれた
農業公園、楽しそう〜!



伊豆市 大村さん

鎌倉殿 ゆかりの地巡り。
菰山や修善寺など近いところ
にも名所があります。

静岡県にもゆかりの
地があるんですね♪



皆様からのおでかけ&おでかけしたいスポット情報、引き続きお待ちしております!



かんたん!

我が家の一品



南アルプス市 中澤さん

長芋をスティック状に切り、片栗粉を
まぶして揚げるだけ!塩、ケチャップ&
マヨネーズをつけて♪子どもが大好きで、
いつも大人分は2本しか残りません(笑)

松本市 川口さん

冷蔵庫に残った野菜、肉類など小さく
カットして市販の野菜ジュースで煮込む。
味付けは塩コショウ。冷凍シーフード
ミックスをいれても◎

安城市 細江さん

糸こんにゃくをキッチンばさみで適当な長さ
に切り、油をひかず乾煎り後、しょうゆ、
みりんを同量入れ煮汁がなくなるまで炒め
ます。鰹節とごま油をからめて完成!

三島市 吉野さん

なすを大きめの乱切りにして素揚げし、
酢：砂糖：醤油を1：1：1に
和えて、鰹節をかけて完成。
油となすの組み合わせは最強です!



豊橋市 石井さん

油揚げに納豆を入れてフライパンで両面
こんがり焼く!おつまみにも!ぼん酢を
かけるのもおすすめです。

島田市 雄鹿さん

ミニトマトのベーコン串。ミニトマトに
ベーコンを巻いて串刺しに。オーブン
トースターで焼いて完成。ミニトマト
を苗から育ててひと夏食べてました。

返信ハガキやWEBからの簡単レシピ投稿お待ちしております!

モンマルシェのレシピ

さつまいもとツナのバターしょうゆ

【材料(2人前)】

WHITE TUNA
綿実油(フレーク) …… 1缶
さつまいも …… 1/2本
バター …… 10g
しょうゆ …… 適量
黒ごま …… 少々

【作り方】

1. さつまいもは一口サイズに切って、水に5分ほどさらしたら、ふんわりとラップをして、5分ほど加熱する(500w)。
2. フライパンにバターを入れて熱し、さつまいもを入れてバターとなじませる。
3. ツナを入れてさっと炒めたらしょうゆを加える。
4. 黒ごまとさっと絡めたら完成。

WHITE TUNA
綿実油
(フレーク)



食欲の秋です!
ツナとさつまいもの
ちょっと変わった
おいしい一品♪



さつまいものホクホクと
バターの香り、
甘じょっぱさが
クセになるメニュー。
おやつにもお弁当の
おかずにもおすすめです!



おトクなモンマルシェ
オンラインショップはこちら!

モンマルシェ

検索

モンマルシェ
スタッフ
石田さん



ういずママ こんだん会

今回のテーマは

次の年末年始、何して過ごす？

浜松市 河合さん

看護学生なので課題や勉強を
ひたすらやって過ごさそうです…
理想はのんびりゴロゴロ。



毎日お疲れさまです！
どこかで息抜きできると
いいですね♪

静岡市 海野さん

お正月と言えば2日・3日の箱根駅伝
です。他の番組より何より我が家の
1番！



箱根駅伝には毎年感動
させられます♪
来年も応援するぞ～！

豊橋市 矢野さん

年末年始は子供たちの大好きな
じいじばあばのいる義実家へ帰省
予定です。杵と臼で餅つきが恒例。
色々な体験をさせてくれる優しい
じいじばあばです(^^)



お正月といえば餅つき！
お子さんたちにもきっと
楽しい思い出になるはず♪

榛原郡吉田町 鈴木さん

「お節をお取り寄せしてゆっくり
新年を迎える」が理想。毎年年末年始
手作りお節で疲れてしまう私。
果たして決断のできる年末年始に
なるかどうか…？



手作りなんてすごーい♪
お取り寄せのお節も
おススメですよ♪

たくさんのエピソードをお寄せ
いただきありがとうございました。

お家でのんびりする方も

お出かけする方も、

皆さん楽しく過ごせますように☆

ぜひ体調に気をつけて
お過ごしください～♪

豊田市 成田さん

百貨店の福袋を毎年買いに行っ
ています。次も行きたい。いっぱい並んで
大変だけどおいしいデパ地下グルメが
お得に買えて幸せです。



お正月のデパ地下グルメは
どんなおいしいものが
あるんだろう～？

牧之原市 大石さん

同級生とおうち同窓会をやりたい。
みんなで紅白を見るのが楽しみ。
幼馴染で地元の同級生です。



久しぶりに旧友に会える
のは嬉しいですよ♪
楽しんできてください♪

今回のテーマは
「これだけはやめられない！
エピソード」です。

春から新生活がスタートし新たな生活
スタイルになる方もいるかと思いますが、
これだけは大切にしたい！といった
こだわりもあるのではないのでしょうか？
皆さんの「これだけはやめられない！
エピソード」をどしどしお寄せください！

ちろと！ちろと！つん！

ういずママプレゼント
応募期間：11月31日(火)まで



プレゼントや投稿コーナーの応募は、
WEBからでもできます♪

ういずママ倶楽部 給与商事 検索

Panasonic
低速ジューサー
MJ-L600

使い勝手がよく、
手軽にジュースが作れると
人気のパナソニックの
ジューサーをプレゼント！
3種のアタッチメントで野菜や
果物を多彩に楽しめます♪



モンマルシェ

WHITE TUNA
ツナ&さば5缶セット

オリーブオイルツナ缶や、にんにく入りツナ缶、
赤唐辛子入りツナ缶、さば味噌煮缶、
さば水煮缶といった人気商品の
食べ比べができるセットです♪



QUOカード3,000円分



QUOマークの付いている
コンビニ、ファミリーレストラン
などで使えます。



15
名様

*写真はイメージです。*当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。*プレゼント内容は、予告なく変更する場合がございます。

個人情報の取扱について

アンケートにより取得した個人情報は、「かんたん!我が家の一品」「プチおでかけ体験記」「ういずママこんだん会」へのお名前とお住まいの市町村名の掲載、プレゼントの発送業務、当社取扱商品・サービスに関する資料提供やご案内、マーケティング活動および新規サービスの開発を目的とした統計的情報の作成に利用します。ご提供いただいた個人情報は、株式会社鈴与ガスあんしんネットおよび鈴与ホームバブル株式会社に委託、提供場合があります。当社は委託、提供先との間で個人情報保護に関する契約を締結し、個人情報の安全管理を行います。ご提供いただいた個人情報についての利用目的の通知、開示、訂正等の請求をされる場合には右記の電話番号までご連絡ください。



「ういずママ倶楽部」2022 Vol. 104

- 2022年12月発行
- 発行/鈴与商事(株)くらサポート本部 発行人/前浦仁志
- 〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町1-3 鈴与静岡ビル6F TEL.054-273-7764 FAX.054-663-9329