働く女性のこんな工夫 ~アンケート結果より~

料理

- 一週間の献立を考える
- 二日分作ったり、煮物を多めに作る

ゆでておいた野菜を冷凍し、レンジですぐ食べられるようにする

前日に夕食を片付けと同時並行で翌日の朝食や夕食を作る

カレーやシチューを数日分作り、調理回数を減らす

電子レンジをフル活用

食洗機を活用

圧力鍋を活用

作ったり下ごしらえして冷凍保存する

冷凍食品を利用する

生協の利用

フライは衣をつけて冷凍しておく

タイマー機能があるものはタイマー機能を使う

週末にまとめて作っておく

休日は外食をする

前日に翌日分を用意しておき、朝調理する

煮物などの常備おかずを作る

夕食時に翌日のお弁当の下ごしらえをしておく

汁物やスープを冷凍保存しておく

料理にこだわらない。(一菜一汁で十分)

すし酢・めんつゆなどを使う



洗濯

夜のうちに干す

乾燥機を活用

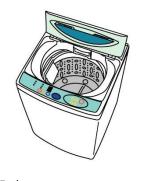
夜のうちに洗濯機を回し、朝干す

買い物ついでにコインランドリーを利用する

平日はたたまず、ハンガーのまま仮置場に置いておく

干す時に一ヶ所から動かずに干す様にして、後で整える

洗濯かごに個人個人の物を分けて入れ、たたみながら取り込む





日曜日に掃除する

ロボット掃除機を活用する

子供がいない時に掃除する

ついで掃除を習慣化する

子供の部屋は子供に掃除するよう言う

入浴しながら風呂掃除

お掃除ワイパーの活用

家の中を移動する時、お掃除ワイパーを持ち歩く

アウトソーシングを活用

できる人がやれる時にする

トイレのついでにトイレ掃除をする

普段から床に物を置かないようにすることで、すぐに掃除機をかけられるよう にしておく



その他

常に時短を考える

効率的に動くことをシミュレーション

ファミサポの活用

子どもに家事を手伝ってもらう

子どもがテレビを見ると行動が遅くなるので、見る時間を制限する

全部ちゃんとできなくてもいいと自分を納得させ、できることからする

離乳食を多めに作り、小分けにして冷凍する

ネットスーパーの活用

休日にたくさんご飯を炊いて、子供と一緒におにぎりを作り冷凍保存する

たくさんのご意見ありがとうございました。 少しでも多くの方の参考になることを期待しています。

桑名市男女共同参画情報紙編集委員より