

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



掃除

- 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