

**身近なもので解決する衣食住の知恵を総集！ 一度知れば一生モノ！
テレビや雑誌で大活躍の“家事えもん”の掃除のコツも掲載！**

『一生モノの知恵袋』

2016年5月30日（月）全国の書店、ネット書店で発売

株式会社主婦の友社は、5月30日(月)に、料理、洗濯、掃除から美容、健康、住まいのことに関する、知っておくと得する知恵を集めた『一生モノの知恵袋』(http://www.amazon.co.jp/dp/4074160900/)を発売いたします。本書では、「家事大好き芸人」としてテレビや雑誌でも話題の「家事えもん」こと松橋周太呂さんにも取材しました。松橋さんの家事ワザや愛用掃除アイテムも紹介しています。

家事ワザは一度身につけてしまえば“一生モノ”

もともとはめんどくさがり家事が苦手だったという松橋さんが、実際に試して見つけた、ラクに早く、楽しくできる“コツ”を紹介しています。家事が“嫌い”だったからこそ出合った松橋さんイチオシのアイテムはどれも優れたものばかりです。

また、キッチングッズに頼らなくても、**ラップ**、**歯ブラシ**、**ナイロンボディタオル**などの身近なアイテムを上手に使って節約しつつ、効率よくエコに掃除をする技も紹介しています。

松橋さん流掃除の極意 3

1. アイテムを上手に使う
2. 使ったものを捨てる前にもうひと働きさせる
3. 失敗してもめげずにいろいろ試してみる



『一生モノの知恵袋』

ラップを掃除アイテムに！ 家事えもんの家事ワザ紹介



本来の用途を問わず、さまざまなものを掃除に活用するのが松橋流。ラップはスポンジ代わりに。

丸めたラップをスポンジ代わりにすれば、スポンジのように洗剤成分が中に座れないので、少量の洗剤でよく掃除ができます。大きく動かさずクルクルと円を描くように、ラップはクシャクシャにせず、中に折り込むようにして丸めるのがコツ。



松橋周太呂

お笑い芸人として活動するかたわら、家事好きが高じて、掃除能力検定士5級、ジュニア洗濯ソムリエの資格を取得。テレビや雑誌などで活躍中。

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課

TEL: 03-5280-7577 FAX: 03-5280-7578

pr@shufutomo.com

みんなが知っている暮らしの知恵から、意外な裏ワザまで！ 暮らしのコツと裏ワザを737紹介！「ちょっと困った」は身近なもので解決！

■ 料理の知恵袋

いつもの食材をもっとおいしくするコツや素早く調理するワザなど、キッチンが楽しくなること間違いなしの知恵が盛りだくさん！

- ☑ほうれんそうのアクは、砂糖ひとつまみで抜ける
- ☑ピーマンのへたは、ドリンクのふたで一気にとる
- ☑あさりの砂抜きは、はちみつを加えておいしく



■ 掃除の知恵袋

洗剤に頼らなくても、ふだんは掃除に使わないものや、捨てる前のものも、無駄なくフル活用！

- ☑カーペットの髪の毛はゴム手袋でとる
- ☑ガムがついたら氷で冷やしてとる
- ☑窓はみかんの皮の煮出し汁で磨く
- ☑冷蔵庫のにおいは大さじ2杯の重層で解決

■ 洗濯の知恵袋

黄ばみやシミをスッパリ落としたり、ジメジメした時期も、効率よくスピーディーに乾かせる乾燥ワザなど、知ってるだけで、日々の洗濯がラクに！

- ☑えりの汗じみは歯みがきペーストでフレスケアを
- ☑シルクは冷水で洗って、レモン+砂糖で仕上げ
- ☑速乾するには、乾いたバスタオルで包んで脱水

■ 健康の知恵袋

ちょっとしたケガ、少しの不調は昔ながらの知恵を活かして解決！ ツボ押しや体操などの健康の知恵を賢く取り入れて毎日健康にすごせます。

- ☑子どもが発熱したらキャベツをかぶせる
- ☑鼻が詰まったら鼻の穴にねぎを入れる
- ☑ヨーグルト+緑茶で口臭ストッパ

■ 美容の知恵袋

高価な化粧品に頼らなくても、バランスのいい食事をとったり、毎日のケアをほんの少し工夫するだけでキレイになります。

- ☑トマトは夜に食べると紫外線が予防できる
- ☑ひじのかさかさには泡立て卵白パック
- ☑粗塩マッサージで足のむくみを解消

書籍紹介

『一生モノの知恵袋』

主婦の友社：編 発売日：2016/05/30
ISBN：978-4-07-416090-7
定価：本体780円+税
<http://www.amazon.co.jp/dp/4074160900/>

一度は聞いたことのある暮らしの知恵から、意外な裏ワザまで、料理、掃除、洗濯、美容、健康など暮らしの知恵を737集めた一冊。知っておくと困ったときに身近なもので解決できるかも！

- 料理の知恵袋 ■ 掃除の知恵袋 ■ 洗濯の知恵袋 ■ 住まいの知恵袋
- 健康の知恵袋 ■ 美容の知恵袋



本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 TEL: 03-5280-7577 FAX: 03-5280-7578 pr@shufutomo.com