

子ども5人+犬6匹でも家中スッキリ

# 大人気主婦YouTuber がストレスフリーな家事を伝授 『せっかちかあちゃん流 すごい家事!』1/14発売



「お母さんは大変」は大間違い！頑張らなくても“キレイ”は続く  
「ノーストレス収納」「ノーストレス掃除」「ノーストレス料理」をわかりやすく紹介

大人気YouTuberせっかちかあちゃん初の著書『せっかちかあちゃん流 すごい家事!』を2022年1月14日（金）に発売します。

子ども5人の大家族のかあちゃんが、これまで日々の生活の中で悩み、迷ってきたなかで見つけた、家族で楽しく気持ちよく暮らすために何より大事なことは「家事でストレスを溜めない」こと。

本誌は、ストレスフリーで過ごすためのかあちゃん流「暮らしのなかの小さな工夫」を大公開する一冊です。家事をラクにして、家族時間、自分時間を持つことで人生をもっと楽しむ、かあちゃん流のノウハウをギュギュッと凝縮してお届けします。

『せっかちかあちゃん流 すごい家事!』

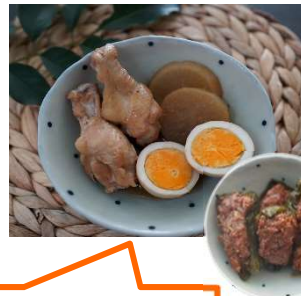
定価：1100円（税込） 発売日：2022年1月14日

動画でおなじみの自宅も隅々まで公開！タメになる工夫が満載！

スッキリ、  
ストレスフリー  
な空間！



歯磨きのついでに洗面台を磨く。でもやりたくないときはやらない！家中のあちこちにメランスポンジやポリ袋をセット。やる気になったときにすぐやれるように！



たった50分で  
5品完成！

棚や引き出しなど収納にはゆとりスペースを確保。取り出しやすく、いただきものなど、収納場所に迷うものが出たときもサツしまえます。

料理は味付けを簡単に！

ひとつの料理に対して、味付けは調味料ひとつを基本にしたら「料理しなきゃ」の気持ちがあくようになった。我が家のナンバーワン調味料は、ヤマサの昆布つゆ！



かあちゃんの家事は速いですよ！サツと終わっちゃう。料理なら昆布つゆ1本でいろんなものをつくっちゃう。ひとつひとつは小さな工夫でもそれらを積み重ねていくことで、家事をする時間に大きな余裕が生まれます。

【せっかちかあちゃん・プロフィール】 ※著者の取材、出演可能です！

1988年7月12日生まれ。三重県在住のYouTuber。年子の長男から四男と5歳の長女の子ども5人をパワフルに明るく育てる兼業主婦。主婦歴15年のかあちゃんが発信する家事のコツや料理の動画が主婦層を中心に人気を呼び、チャンネル登録者数は7万人を超える。