

家政士の方へ、家政士をめざす方へ、家政婦（夫）の方へ  
“ほほえみ” “元気” をお届けします

# ほほえみ

2023  
冬号  
vol.64



FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん  
**帯広看護婦家政婦紹介所**

楽しく読んで学べるコラム

**食の基本について**

**家電のプロのアドバイス**

.....  
写真:ウサギは、最も広義には兔形目、狭義にはウサギ科、さらに狭義にはウサギ亜科もしくはノウサギ亜科 Leporinaeの総称である。草原や半砂漠地帯、雪原、森林、湿原などに生息する。アナウサギは地中に複雑な巣穴を掘って集団で生活する。縄張り意識は比較的強く、顎下の臭腺をこすりつける事で臭いをつけてテリトリーを主張する。ノウサギは穴での生活はしない。

FACE to FACE



私たちの  
家政婦(夫)さん

シリーズ「FACE to FACE 私たちの家政婦(夫)さん」では、「家政士検定試験」にチャレンジした方・される方を全国にお訪ねして、あんな話・こんな話をうかがいます。



▲ 左・村上久司所長、右・中林真由香さん

## 安心して暮らせる生活の支援パートナーとして、地域に貢献

帯広看護婦家政婦紹介所は昭和33年、道内3番目の労働省認可家政婦紹介所として設立され、以来、福祉サービス一筋の会社として創業64年を迎えています。2000年に村上久司氏が代表として所長に就任、「赤ちゃんからお年寄りまで応援でき、地域と社会に貢献できる企業」として、介護事業、自立支援事業、高齢者対応賃貸住宅、託児所など総合的な事業を展開してきました。常に職業の専門性を高め、知識・技術の向上のため研鑽し、幅広く利用者のニーズに合わせた取り組みを心がけるなど、「安全で安心して暮らせる生活」のサポートを目指しています。

「衣食住に関わる“オールラウンドの生活支援パートナー”を目指し、家政士検定にも積極的に取り組むことで、ご利用者に安心して家政婦(夫)をご活用いただきたいと考えています」と語られた村上所長。さらに、「今後はサラリーマンなど、単身者へ向けての短時間サービスにも力を入れたい」と、新規展開へのチャレンジ精神溢れる思いを語られました。

**帯広看護婦家政婦紹介所**

〒080-0012

北海道帯広市西2条南20丁目10番地

TEL 0155-23-4934



## 心と時間に余裕を持っていただけるようなお手伝いをしていきたい。

家政婦の仕事は、2016年に下の子が幼稚園に行くタイミングで、時間の融通がきくということで始めました。翌年の2017年に所長の勧めで家政士検定試験を受けました。帯広で初めて開催された検定試験でした。札幌ではなく地元開催でしたし、テキストでしっかりと勉強していたので、落ち着いて受けられ、無事合格しました。

試験勉強は、さまざまなことを学ぶ良い機会となりました。たとえば、洗濯表示が学生の頃に家庭科で学んだ時とは違っていたりなど、常に新しい知識を吸収しなくてはいけないと改めて感じました。知識の吸収に関しては、YouTubeや動画配信はふだんから参考にしている機会が多いので、協会のSNSにも期待しています。自分が知らない知識を紹介していただき、テンポよく楽しく見られる動画を配信していただければと思っています。

料理は得意なのですが、最初の頃は、「ちょっと薄いよ!」とか「甘くしすぎだよ!」といった指摘を受け

るなど、そのご家庭の味にたどり着くのに少し時間がかかってしまいました。この経験から、やはり、コミュニケーションをしっかり取って、本音の意見をいただくことが大切なんだと気づかされました。それから、どの家庭においても、まず初めに「ご感想やご意見を遠慮せずに言ってくださいね!」と、お話するようにしています。遠慮せずに意見を言っていただける環境づくりこそが重要だと思います。

料理に関しては、最近では、まずそのご家庭の味を覚えてから、その後に少しずつアレンジを加えたものを提供するなど、工夫をして喜んでいただいております。ポトフを作った時に、「すごく美味しかったから、また作ってね!」と喜ばれました。また、変わり種餃子の時も評判でした。このような時は、すごく嬉しくて、この仕事をやっていて本当に良かったなと思います。

以前、自動車販売会社さんで3年間お手伝いし、お店が閉店となるまで勤め上げたことも思い出深い仕事の一つです。最後の最後まで



なかばやし まゆか  
中林真由香さん

でお手伝いしたので、やり遂げたという達成感がありました。

現在は、自分がまだ子育て中なので、夕方以降は働くのが難しいのですが、子育てが落ち着いたら、夕方以降も働いて、子育て家庭の要望にも応えられるようにしていきたいと考えております。子育て家庭では一番忙しい夕方の時間帯の要望が多いのではと思います。自分でも子育ての経験をしていますので、自分がその家庭にうかがうことで喜んでいただき、家事も軽減され、心と時間に余裕を持っていただけるようなお手伝いをしていきたいと思っています。

知って  
おきたい

楽しく読んで **学** べるコラム

# 食の基本について

「家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第2章 食」から

## 食とは

食べることは、私たち人間が生きていくうえで欠かせないことの一つです。最も大切な目的は**栄養をとる**ことですが、ただ単に「栄養のあるものを食べればそれでよい」というものではありません。

目で見て美しいと感じること、おいしそうな香りに食欲を刺激されること、旬の食材を味わって季節を感じることを、大切な人と

ともに食べて「おいしいね」と言い合うこと。家庭での食事には多くの意義があり、**おいしいものを楽しんで食べる**ということは、人の生活をより豊かなものにします。

お客様の家庭では、栄養のバランスを考えつつ、見た目なども考え、食事の時間を楽しみにしていただけるような、食事づくりを心がけましょう。

## 食にかかわる法律

### ◆ 食事バランスガイド

人々の健康で豊かな食生活を実現を目的として、2000年3月に策定された**食生活指針**(表2-1)を具体的な行動に結びつけるため、2005年6月に厚生労働省と農林水産省が定めたものが**食事バランスガイド**(図2-1)です。どのようなものを、どの程度食べればよいのか。1日に必要な栄養素や量について知ることができます。食事づくりにおいて参考にするとういでしょう。

図2-1 食事バランスガイド



### ◆ 食育基本法とは

食育基本法は、日本の食を巡る現状を背景に、2005年7月に施行された法律です。

表2-1 食生活指針10項目(2016年6月一部改正)

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

その目的は「国民が生涯にわたって健全な心身を<sup>つちか</sup>培い、豊かな人間性を<sup>ほぐく</sup>育むための食育を総合的、計画的に推進し、もって現在および将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること」としています。

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全

な食生活を実践することができる人間を育てることを**食育**といいます。この食育を、国民的な運動として推進するためには、多様な関係者の連携・協力がきわめて重要なことから、食育推進基本計画も定められました。

食育をはじめとし、国の施策としての食のバランスを推進する動きがあることを理解しておきましょう。

## 栄養素とエネルギー

### ◆ 栄養素の種類とはたらき

私たちは食事をすることで、食品に含まれるさまざまな栄養素を摂取し、それにより身体はつくられます。お客様の健康な身体づくりに関係する食事を提供する家政婦（夫）として、栄養素の種類やはたらきについての基本を知っておきましょう。

食品に含まれる栄養素には、主に①身体のエネルギーになる、②身体をつくる、③体調を整える、という3つのはたらきがあります。さまざまな栄養素のなかでも、特に重要なのが「**炭水化物**」「**脂肪**」「**たんぱく質**」の3大栄養素で、これに「**ビタミン**」「**ミネラル**」を加えたのが5大栄養素です。これらの栄養素が欠乏すると身体にさまざまな障害が引き起こされることになります。

また、栄養素は身体に必要ですが、「たんぱく質だけ」などかたよってとりすぎるのはよくありません。さまざまな食品をとり、栄養素がバランスよくとれることで体内での栄養価が高まり健康な身体づくりにつながります。

#### ①炭水化物

糖質と食物繊維（繊維質）に分けられます。糖質は、ごはんなどの穀類、いも類に多く含まれ、身体の主なエネルギー源となり、ブドウ糖などの単糖類、オリゴ糖などの小糖類、でんぷんなどの多糖類などいくつかの種類があり、含まれる食物や性質が異なります。食物繊維（繊維質）は、穀類、豆類、野菜、海藻類などに含まれ、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分かれ、腸

内環境を整える作用や、高血圧や血糖上昇の予防に効果があるといわれます。

#### ②脂質

脂質は、主に肉、魚、油脂、種実類などに含まれ、エネルギー源のほか、細胞膜や血液成分としても重要な役割を果たす栄養素です。一方で、とりすぎると肥満や脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、がんなどさまざまな病気の発症リスクが高まるといわれています。

#### ③たんぱく質

たんぱく質は、肉、魚介、卵、乳製品、大豆製品などに含まれ、筋肉や臓器などの身体の主成分をつくる栄養素で、複数のアミノ酸が結合した化合物です。約20種類のアミノ酸のうち8種類は体内でつくることができない**必須アミノ酸**なので、食事を通じて摂取する必要があり、不足すると体力や免疫力の低下などが起こりやすくなる一方で、とり過ぎると腎臓に負担をかけたり、カルシウムの排泄過多になることがあります。

### ◆ 摂取エネルギーと消費エネルギー

摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなりすぎると脂肪として蓄積されます。反対に、消費エネルギーの方が多くなりすぎると身体に蓄えられている脂肪やたんぱく質がエネルギー源として使われてしまい、やせすぎなど健康に害をおよぼします。健康なからだを維持するためには、「摂取エネルギー＝消費エネルギー」であることが理想です。

# 家政士検定試験 合格者の声



テキストはバイブル、  
出会えて本当に  
よかったです



試験勉強でテキストを読み進めるうちに、これまで自分のやってきたことに気がつきました。そこで、とにかくテキストを夢中になって読みました。

新しく正しい知識を身につけることの喜びのほうが大きかったので、試験勉強も苦になりませんでした。

家では実技の予行練習も何度もしました。どんな

課題が出るかわからないので、自宅でいろいろとやってみました(笑)。それでも本番では、試験官の前で大変緊張しました。

合格証をいただいたことで、改めて家政婦という仕事に誇りを持つと決意しました。家政士の名に恥じないように、きっちりとした仕事をしないとけないと、いつも自分に言い聞かせています。

大阪府 **山口章子**さん

検定試験は横浜会場で受けました。東京在住なのですが、たまたま JR 山手線の駅増設の工事期間だったため、遅刻すると困るので、横浜のホテルに前泊しました。勉強方法は、まず自分の弱点を見つけ、その部分を重点的にやり直しました。介護についてはそれまで経験や知識がなかったので、講習会に参加して学びました。

試験を受けてよかったことは、試験勉強を通してさ

まざまな知識が身についたこと。自信を持って仕事ができるようになりました。また、目が不自由でお困りの方がいらっしゃった時などに、進んでお声をかけたりなど、普段の生活でも活かすことができるようになりました。本当に生活に役立つ知識が身につきますので、一般の方々や男性にも、ぜひこの資格を取ってもらいたいと思います。

東京都 **奥田悦子**さん

勉強で知識が身についた  
ことで、自信を持って行  
動できるようになりました



※公益社団法人日本看護家政紹介事業協会は、厚生労働大臣認定の「家政士」検定試験を 2016 年から実施しており、2023 年は、11 月 18 日(土)に全国の主要都市で実施いたします。

## セラミックファンヒーターの特長と賢い利用方法

すぐに暖かくなり、小型で持ち運びやすく、トイレや脱衣場のヒートショック対策にも最適。お手入れが手軽で火事にもなりにくいなど、注目の家電です。

### セラミックファンヒーターとは

仕組みとしてはヘアドライヤーに近く、特殊加工したセラミックを電気で発熱させ、ファンで温風を送り出すタイプの暖房器具です。非燃焼系のため安全性が高く、また電源を入れてから発熱するまでの時間が短いのも特長です。最近は加湿機能や脱臭機能、空気清浄機能などが付いた多機能タイプもあります。

### 手軽なヒートショック対策に

ヒートショックで亡くなる方は、交通事故で亡くなる方の2倍以上もいらっしゃいます。特に断熱性能の低い家屋では、冬場にトイレや脱衣所が非常に寒くなり、ヒートショックの危険性も高まります。脱衣所と浴室では大きな温度差がありますし、トイレでも肌を露出しながら長時間こもることがあります。このような場合に、短時間で暖まり、小型で持ち運びが楽なセラミックファンヒーターはとても便利です。

家屋をリフォームするには時間もお金もかかりますが、セラミックファンヒーターなら、手軽なヒートショック対策としてお勧めです。高齢者の方々にはぜひご活用いただきたい製品です。

### 正しい利用方法

設計上、電力消費が大きいため、無駄



ビックカメラ有楽町店  
家電コーナー担当 中尾莉久さん

な消費をしないように人感センサーやタイマーなどを上手に活用していただければと思います。設置場所にも注意が必要です。ファンによって排出口から温風を吹き出して部屋を均一に暖めますので、排出口の前には障害物は置かず、正面に広い空間があるような場所に設置してください。また、空気の取り入れ口はふさがないようにご注意ください。

### お手入れの仕方

ヒーターの裏側や横側に吸気口があり、フィルターがついていて取り外せるようになっていますので、その部分のほこりを掃除機で吸い取ったり、水や中性洗剤で洗ったりして取り除いてください。それほど頻繁に掃除しなくても大丈夫です。シーズンの使用前としまう前の掃除で問題ありません。また、ふだんは温風の吹出口にほこりをためないように手入れしてもらえれば、効率的に使用できます。

吸気口のフィルターは取り外せるようになっていますので、お掃除をしてあげると効率的に使え省エネにもなります。





## “ディスカバー近所で太極拳”

早朝にウォーキングをしていると、公園で10人ほどのグループが二胡の曲に合わせて太極拳の練習をしていました。「一緒にやりましょ!」と誘ってもらい、それから8年間続いています。毎朝6時40分から30分間。先生はいません。私は週3回ほど参加しています。

太極拳は気と技で戦う中国武術です。呼吸に合わせて、ゆっくりとした動作や中腰姿勢での重心移動は足腰の筋力アップになり、バランス感覚が養えます。

たとえば曇掌（ウンショウ）という敵の攻撃から顔と腹を防御するための動作は、雲をかき分ける

ような手の動きがあります。また白鶴亮翅（バイフーランチ）は鶴が羽を広げるような優雅な動作です。種目の「48式」は1曲の中に48の動作があります。反復練習で体に覚えさせています。

皆さんマイペースで楽しく続いています。公園の木立のなか、実に気持ちよくリラックスできる時間です。写真は表演服（演技の時に着る服）での年2回の練習風景です。（東京都・K.T）



### 「YouTube 看家協会チャンネル」

「YouTube 看家協会チャンネル」でお風呂場やトイレ掃除のコツ、ワンポイントアドバイスを動画で紹介しています。わかりやすく役に立つとの声を頂いており、是非、ご覧になってみてください。スマホのカメラでQRコードを読み取れば簡単に見られます。



2023年1月25日発行

制作：公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

TEL: 03-3353-4641 / FAX: 03-3353-4326

Email: post@kanka.or.jp

http://kanka.or.jp

制作協力：(株) ミズ総合企画

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-2-4 帝都青山第2ビル4F

TEL: 03-5467-4530 / FAX: 050-6875-5907

Email: mizmail@sepia.ocn.ne.jp