

ココがすごい ご飯を炊くのは1週間に1回だけ! 冷凍室フル活用で平日をラクちんに

家ではママと一瞬でも離れたくない良優くん。子どものためにも帰宅後は
あの手ここの手で料理時間を短縮し、親子の時間を確保しています。

冷凍室には自家製冷食がキッパリ!



無印良品の冷凍庫は冷凍
上段(左)はシチューや
ソース、冷凍ご飯など
の手作り冷凍食品、下段
(右)は市販の冷食を入
れて使い分けている。「週末に1週間分の冷食
をまとめて作り」



**ミートソース
にして冷凍**
カットタイプのトマ
ト缶を加え、塩、こ
しょうで味つけ。2
人分ずつ、保存袋に
入れて冷凍する。

生協で購入
ズッキーニなど値段あまり買わない種類も含
め、10種の野菜が入っていて栄養価も高い。



両立上手のヒミツ

使わないときは
炊飯器は棚の中へ
「炊飯は週イチ」なので、
炊飯器は使い終わったらす
ぐ見えない場所に出す。
平日は炊く手間が不要な
ので、料理はスムーズ。



冷凍ご飯
お弁当箱の
サイズに合わせて
5分冷凍

手があれやれいので無洗米
を使用。お当に入れるこ
とを覚えて、弁当箱サイズ
を基準に冷凍保存し、土曜
日までに使えます。



ミネストローネに!
湯を少量ずつ加えてのぼし、朝食
のトーストや子ども用ごはんプレ
ートに添える。やさしい味わいで、
子どもも食べやすい。

ミートソーススパゲッティに!
ゆでたパスタにだけなので簡単。「疲れ
た日のお助けメニュー。野菜たっぷりなので、
副菜なしでも栄養バランスはキープできます」

オムライスの具に!
解凍したご飯に、ミートソースを加えて炒め
る。あつあつにキャップライスが作れ
て、あとは半熟卵をのせるだけ!

今泉さんの 夜の時間割

17:00	退社
18:00	保育園にお迎え
18:15	帰宅、夕食の準備
18:45	子どもの夕食
19:30	子どもと一緒に入浴
20:00	自分の夕食
20:15	あと片づけましたら 子どもとたのび遊ぶ
20:45	子ども寝かしつけ
21:00	残った家事をしたら、自分の時間
23:00	就寝

通勤服は「シンプル」が基本 バタバタしがちな朝も迷わない

クローゼットの中は定番オンリー。だから着まわしやすいうえ、失敗なく決まります。
週末にコーディネートを考えておくので、当日は着るだけでOK!



B+C
肌寒い朝にも
白シャツ+ベストで

A+B
カデを少し色よく
白シャツ+ベストで

A
カデを少し色よく
白シャツ+ベストで

**事前準備で
楽な「工夫」!**
通勤服は白やグレーなど
の定番色もシンプルで
ベージュやネイビー
で統一。「朝の慌ては合
わせる服に悩むので、
ほとんど着ません」

保育園ママに聞きたい! 子どもの成長とともに働き方 どう変えた?

「夫はほぼ専業主夫で働
りで、平日のサザード
は期待できない状況
。時短制度を利用用
してなんとかやり繰
りしています。今はム
リせず、子どもの発達
やな成長を第一に、
落ちついたらまたパ
リリ働き、キャリア
アップを積んで」



料理は「冷凍」、ファッションは「シンプル」 平日に時間をかけない工夫が 両立をラクにしてくれます

両立上手さん File.2

- 32歳 ●会社員 時短勤務
- 1歳6か月の男の子のママ
- 旅行会社フルキャスト
ホールディングスで
人事を担当



今泉みさん

東京都在住。夫(36歳)
は会社の元副社長で、現
在は1丁企業に勤務。
夫の納税額が所有する
一戸建てを借り、家族
3人で暮らしている。

今泉さんの 朝の時間割

6:00	起床、洗濯ものを干す 朝食の準備
6:40	子ども起床
7:00	子どもと朝食
7:30	自分の身支度
7:50	子どもの身支度
8:00	夫起床
8:20	保育園へ出発
9:30	入社



**朝のメイクは
10分以下!
BBクリームを
活用中**



**洗濯は寝る前にタイマーセット
朝起きたらすぐ干せる**
時間のロスがいらないのでスムーズ。な
るべく天日干しを心がけているが、朝、天気が
悪ければそのまま乾燥機にかけても可

頑張らずに済ませたいから続く 引き算スタイル

朝晩の6〜9時という、ワーマ
マにとって最も忙しい時間帯を、
クールに切り抜けている今泉さん。
「私は分析好きなので、(笑)、こ
の時間帯に自分がどんなことをイ
ライラするのかなどを突きつめて
考えてみたんです。その結果、献
立作りや服選びなど、どうしよう
かなと悩むことに時間をとられて
いるのがわかって、特にバタバタ
しがちな朝と夜の時間には、悩む
原因になる作業を思いきってやめ
てみることにしました」

まずは食事作り。イチからの手
作りにはこだわらず、自家製の冷
凍食品を利用。さらに、極まずに
作業できるよう、平日は作り慣れ
た定番メニューをメインにしてい
ます。朝の洋服洗濯も週末に5日
分ローテーションしておけば、あ
とは着るだけで準備完了!
「はぶく、削るといういきさま
もときには必要。何事もシンプル
なほうが自分らしくいられます」



8:20
**電動自転車で
遅れ知らずの送迎**
保育園経由最寄り駅までの
道のりは、急な坂道も多く
かつこうハード。「思い
切って購入して正解! かなり
ラクできるよ!」