



断捨離 服を捨てる6つの基準

「今日こそクローゼットをスッキリさせよう！」
そう意気込んで扉を開けたものの、いざ服を手にとってみると「まだ着られるからもったいない」「デザインが気に入っていて手放せない」と、結局服を捨てられなかった経験がある人は多いのではないのでしょうか。

1: 老けて見える服は捨てる

まずは、老け見えにつながる服から手放していきましょう。
例えば、「シワがつきやすい素材」「体のラインが出る服」「くすみを強調させがちな中間色」などは老けて見えやすい服です。
シワがついた服はだらしく、疲れた印象に。体のラインが出る服はぽっこりお腹や二の腕など、気になる部分が悪目立ちしやすくなります。
中間色は肌の色や顔立ちにもよりますが、鏡の前で見てくすみが強くなったように感じたら、そのアイテムは手放し時かもしれません。

2: サイズが合わない服は捨てる

服の「似合う」は、デザインだけでなくサイズ感が重要です。
サイズが小さ過ぎたり、大き過ぎたりすると、スッキリしない着こなしに。体型が変わると自分に似合う服のサイズも変わってくるため、自分の体に合わないものは捨て、合うサイズのものを残しましょう。

3: ダメージ・汚れ・色褪せが目立つ服は捨てる

とっておきのブランド品や、思い出の詰まった服はなかなか捨てられないもの。
ですが、仕立てのいい素敵な洋服だったとしても、ダメージや汚れ、色褪せが目立つものは清潔感や上品さが損なわれ、くたびれた印象になってしまいます。
ダメージや汚れが大きく、お手入れしてもきれいにならないものは手放し時です。

4: 3年以上着ていない服は捨てる

クローゼットの中をチェックしてみて、3年以上着ていない服があれば、それはこれからもかなりの高確率で着ない服です。
なかなか捨てられないときは「なぜ着ていないのか？」と理由を考えてみると、捨てやすくなります。
「痩せたら着ようと思っている」「今持っている服と合わせにくいから」「なんだかんだ他の服を選んでしまっていて着ていない」……こんな状態が3年以上続いているということは、きっとこれからもその服の出番はないはず。

5: 着心地の悪い服は捨てる

買ったものの「繊維がチクチクする」「デザインは好きだが自分に似合わない気がする」「履くたびに靴ずれする靴」など、着用感や履き心地の悪い服や靴は、ストレスになるため取っただけでも使う可能性が低いアイテムです。

6: 今の自分に似合わない服は捨てる

顔も体型も年々変わっていくため、「今の自分に似合う服か、今の自分が着たい服かどうか」を考えてみましょう。
「この先自分はどんなファッションをしたいか」を決めておくと、捨てるべき服と残すべき服を決めやすくなります。

~10がつのレシピ



作り方

1. 小松菜の根元を切り落とし、4cm幅に切ります。しめじの石づきを切り落とし、手でほぐします。薄切りハーフベーコンを1cm幅に切ります。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1の小松菜の茎、しめじ、薄切りハーフベーコン、小松菜の葉の順に入れて都度炒めます。
3. しめじがしんなりしたら(A)を入れて中火で炒め合わせます。全体に味がなじんだら火から下ろします。
4. お皿に盛り付けて完成です。

ここがポイント!

小松菜は茎から炒め、後から葉の部分を加えて炒めることで、火の通り具合が均一になります。

小松菜ときのこのベーコン炒め

材料 2人分

小松菜100g 薄切りハーフベーコン30g しめじ70g
(A)鶏ガラスープの素 小さじ1
(A)しょうゆ 小さじ1/2
(A)すりおろしニンニク 小さじ1/2
ごま油 大さじ1

プチ情報♪



ペットのオシッコ臭対策

オシッコ臭にはクエン酸が効く

ペットがそそうした、オシッコのニオイの成分はアンモニアです。アンモニアはアルカリ性のため、酸性成分のクエン酸で中和して、ニオイを軽減することができます。こういう場合はクエン酸スプレーを作って、オシッコ臭に対処しましょう。

・クエン酸スプレーの作り方

スプレー容器にクエン酸を大さじ1ほどを入れて、水500ccを注いで溶かせばできあがりです。



四国88箇所御朱印の旅

76番札所

鶏足山 宝幢院 金倉寺

(けいそくざん ほうどういん こんぞうじ)

所在地: 香川県善通寺市金蔵寺町1160

電話番号: 0877-62-0845



不動産情報

賃貸アパート

場所: 香川県三豊市三野町
間取: 3DK
賃料: 42,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付



eishin

(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
35周年

エイシン

検索