



2月20日は夫婦円満の日
ゆとりをうみ出す時産アイデアを集める「家事ハック大賞」決定
名前のない家事として注目された「戻しましよつき」の解決策がグランプリに！
 ～ゆとりの秘訣は「家事マネジメント」にあり～

時短「時間の短縮」ではなく時産「時間を産む」へ発想を変え、人々が「ゆとりある生活」を送ることを応援するゆとりうむプロジェクトは、2022年11月22日（火）より実施した「家事ハック大賞 2022※」に応募された多数のアイデアの中から、家事ハック大賞、各部門賞、特別協賛賞を決定いたしました。

第一回目の開催となる「家事ハック大賞 2022」では、忙しい毎日の家事をもっと楽しく、ゆとりをうみ出すアイデアを「家事ハック」と名づけ、みなさまから家事ハックアイデアをInstagramのハッシュタグ投稿（#家事ハック）にて募集し、計349件のアイデアが投稿されました。

審査員は、ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井淳也氏（立命館大学 産業社会学部 教授）やゆとりうむプロジェクト理事であり料理研究者・ラク家事アドバイザーの島本美由紀氏が務め、厳正なる審査が行われました。今回は、家事の担い手を増やす仕組みを作る、家にあるものを上手に利用して手間を省くなど「家事をマネジメント」している投稿が受賞しました。



受賞者は以下となり、ゆとりうむプロジェクト参画企業の賞品が贈呈されます。

※家事ハック大賞とは、忙しい毎日の家事をもっと楽しく、ゆとりをうみ出すアイデアを「家事ハック」と名づけ、自分ならではの家事に関するアイデアをシェアして時産に繋げることを目的とした、みなさまから家事ハックを募集するアワード

URL : <https://yutorium.jp/kaji-hack/>

家事ハック 2022 大賞発表！

<グランプリ>

■家事ハック大賞グランプリ：yu_na_moonさん 『食器の収納地図』

<部門賞>

- 掃除部門 『不用品リサイクル窓掃除』 momoka.rikutoさん
- 炊事部門 『1口おかず』 nontaaan0303さん
- 洗濯部門 『ハンガー干しアレンジ』 connysweetsさん
- 名前のない家事部門 『バスケットゴール洗濯かご』 honwaka.happydaysさん

<特別協賛賞>

- 冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ賞) 『お味噌汁3ストック法』 macoron224さん
- 疲れにくい料理賞(旭化成ホームプロダクツ賞) 『フライパン一つで2品』 tiroosan2525さん
- ササッと簡単レシピ賞(マルコメ賞) 『万能味ソース』 kozuokaさん

家事ハック大賞グランプリ



本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp

家事ハック 2022 大賞発表！！
各家庭ですぐに取り入れることのできるゆとりうむ家事ハックをチェック

<家事ハック大賞グランプリ> 『食器の収納地図』 yu_na_moon さん
<https://www.instagram.com/p/ClkvjNiyoxZ/>



受賞のポイント

「食器の収納地図」を収納スペースに設置し、家族の誰でも迷わず食器を片付けられる家事ハック

「食器を戻してほしい」と願う名前のない家事「戻しましよつき」は、この「食器の収納地図」で解決できます

<部門賞>

■掃除部門：『不用品リユース掃除』 momoka.rikuto さん
<https://www.instagram.com/p/CmbMc7fpoZ0/>

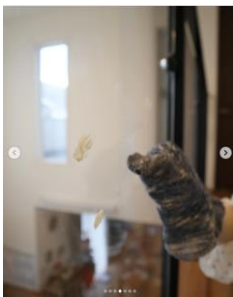


受賞のポイント

シールはがしの際に、不用品を上手にリユースして、簡単キレイにお掃除できる家事ハック

<お掃除ステップ>

- ・使わなくなったクリームを塗り 10 分放置してはがし跡を柔らかくする
- ・履けなくなった靴下でこすってシールをはがす
- ・最後に着れなくなった子供の肌着で全体を拭く



本件に関するお問い合わせ先
 ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・山本・高野
 TEL：03-5413-2411 / FAX：03-5413-2412 / E-mail：yutorium@bil.jp

■炊事部門：『1口おかず』 nontaaan0303 さん

<https://www.instagram.com/p/CmeUMKuJ9uF/>



受賞のポイント

**10歳の子どもにもできる！
「1口おかずBOX」の家事ハック**

時短になるだけでなく、お子さんも巻き込んで楽しくお弁当づくりをされていました

- ＜1口おかず準備手順＞
- ・週末まとめておかずを作る
 - ・シリコンカップに入れて冷凍
 - ・当日の朝再加熱してお弁当箱に詰める

※お弁当に冷凍したものを使う場合は、必ず温め、余熱をとってから入れましょう

■洗濯部門：『ハンガー干しアレンジ』 connysweets さん

<https://www.instagram.com/p/Cmdnq4yrSYF/>



受賞のポイント

2つのハンガーの組み合わせでフード付きパーカーを速く乾かせる家事ハック

- ・専用のハンガーを購入せずとも少しの工夫で家事の時産に
- ・いろいろなアレンジで図工の学習のように楽しんでいる点もゆとりうむ

■名前のない家事部門：『バスケットゴール洗濯かご』 honwaka.happydays さん

<https://www.instagram.com/p/Cmd7W0syG4Y/>



受賞のポイント

バスケットゴールで楽しみながら洗濯物をかごに入れる家事ハック

- ・タオル掛けと水切りネットなど家にあるものでバスケットゴールを自作
- ・家中に脱ぎ捨てられた洗濯物を拾い集める作業を削減
- ・子どもが遊びながら家事に参加できる仕組み

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp

■ 冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ賞) : 『お味噌汁 3 ストック法』 macoron224 さん
<https://www.instagram.com/p/CmeC7ZSyiP0/>



受賞のポイント

お味噌汁づくりを時短 & 楽にするストック法の家事ハック

3 ストック法 : 野菜 1 つ + きのこと 1 つ + ちよい足し 1 つ

< 3 ストック法手順 >

- ・野菜・きのこは『ジップロック®フリーザーバッグ』に入れて冷凍室へ入れておく
- ・ちよい足し系は、常温保存できるものを買ってストック
- ・野菜、きのこ、ちよい足しから 1 つずつ適当に選び、鍋に入れる
- ・だし入りのマルコメ『料亭の味 液みそ』または『フリーズドライ粒みそ』を入れて完成



■ 疲れない料理賞(旭化成ホームプロダクツ賞) : 『フライパン一つで 2 品』 tirosan2525 さん
<https://www.instagram.com/p/CmaSLtryX3k/>



受賞のポイント

『クックパー®フライパン用ホイル』を使い 2 品同時調理 & 洗い物も少ない家事ハック

< 2 品同時調理手順 >

- ・フライパンに『クックパー®フライパン用ホイル』敷きつつ、仕切りを作る
- ・肉と野菜、2 種類を同時に調理
 - * 焼き肉のタレがフライパンに焦げつかないから洗い物も楽
 - * お弁当用に冷ますために、ホイルごと料理をお皿に移しておく時も、お皿が汚れにくく、洗い物が減る

※クックパー®はフライパンの大きさに合わせてカットし、「クックパー®」と表示してある面を上、フライパン面に密着させながら敷きましょう。

本件に関するお問い合わせ先
 ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・山本・高野
 TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp

■ササっと簡単レシピ賞(マルコメ賞)：『万能味ソース (ばんのうみそーす)』 kozuoka さん
<https://www.instagram.com/p/ClvwWoKyFpZ/>



受賞のポイント

家にあるものでできる『万能味ソース』で美味しく家事ハック

＜万能味ソースとは＞

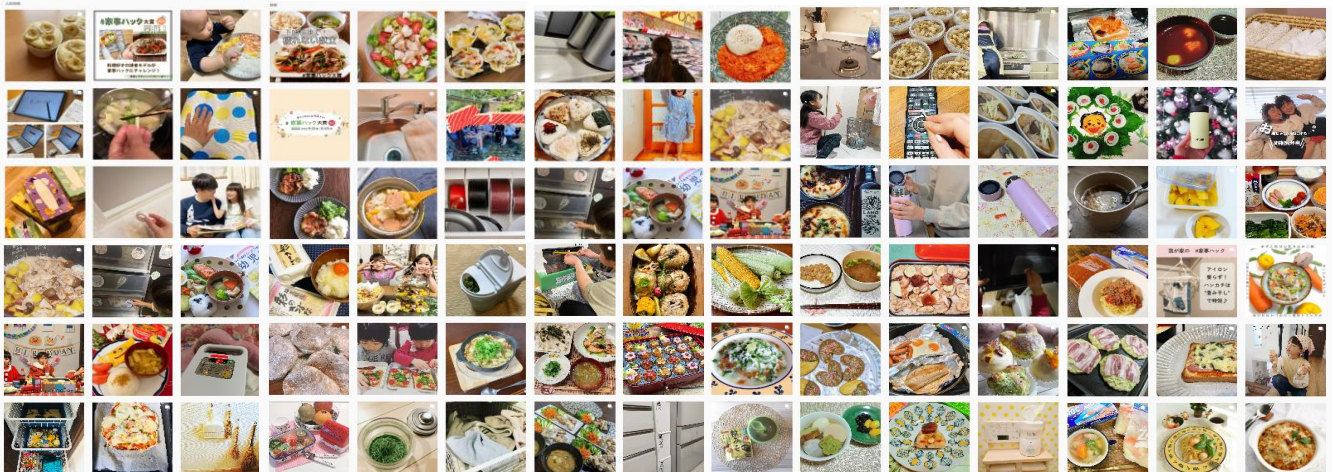
みそと中濃ソースを 1：2 でつくる合わせ調味料

※今回は万能味ソースに、赤ワイン、みりん、水、玉ねぎをプラスしてハンバーグと煮込んで完成

■みなさんの応募

このほかにもたくさんの家事ハックアイデアの投稿がありました。たくさんの投稿をありがとうございました。

#家事ハック大賞 (応募総数 349 件)



本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



家族社会学専門 ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 筒井理事長コメント

家庭ごとに様々なライフスタイルがあるため、「完璧な家事」というものは存在しません。しかし、**1つのアイデアで複数の事を解決できそうなインスピレーションを与えるような家事ハック**が多数ありました。各家庭にあったスタイルの家事ハックを探す・工夫することでゆとりが生まれるのではないのでしょうか。

ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井 淳也

立命館大学 産業社会学部 教授。家族社会学・計量社会学。
「内閣府 第4次少子化社会対策大綱策定のための検討会委員」「内閣府 コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会委員」「京都市男女共同参画審議会会長」などを歴任。



料理研究家・ラク家事アドバイザー ゆとりうむ理事 島本美由紀氏コメント

グランプリに選ばれた投稿は自分が住んでいる家なので「どこにどんなものがあるかわからない」という子が多い中で、**食育や家事負担軽減にもつながり遊びながら学べる**とってもいいアイデアだと思います。家事を家事とらえるのではなく家族が楽しめるような意識をもつこと、家事の仕組みを作ることで、家族みんなで取り組むことができ、「家事のシェア」や「時産」に繋がります。

ゆとりうむプロジェクト理事 島本美由紀氏

料理研究家・ラク家事アドバイザー・冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー・食品ロス削減アドバイザー。

旅先で得たさまざまな感覚を料理や家事のアイデアに活かし、手軽に作れるおいしい料理レシピを考案。家事全般のラク（楽しくカンタン）を追求する「ラク家事アドバイザー」、エコの観点から食品保存や冷蔵庫収納を提案する「食品ロス削減アドバイザー」「冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー」としても活動中。テレビや雑誌、講演会を中心に多方面で活躍し、著書は80冊を超える。



家事ハック 2022 のキーワード「家事マネジメント」のポイントとは

家事をマネジメントすると、家事負担を軽減できることがわかりました

① 家事の担い手を増やす仕組みをつくる

家族が参加しやすい工夫で誰でも気軽に家事をできるようになります

② 家にあるものを利用して家事に活用し、無駄をなくす

家にあるものを工夫するだけ専用グッズを購入せずすみませす
購入の手間も出費も減り、一石二鳥

③ 家事という概念を転換して家族が楽しめるひと工夫をする

子どもたちが楽しく遊べるような工夫を追加することで、家事が仕事から遊びに替わります

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



■家事ハック大賞グランプリ 賞品一覧

- ・サララップ® (30cm×50m) ×1 本
- ・ジップロック®フリーザーバック (M18 枚入) ×1 個
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25 cm×3m) ×1 本
- ・マルコメ 料亭の味 フリーズドライ 粒みそ×1 個
- ・エバラ食品工業 たれプラスシリーズ×全 9 種類セット
- ・アキュア AQUA ハンディー掃除機 HANDY DUO!AQC-HH700 ×1 台
- ・象印マホービン STAN. オープンレンジ (ブラック) ×1 台
- ・象印マホービン シームレスせん (SM-ZB48-GM) ×1 個
- ・ハーベルハウス オリジナルディッシュ ×1 枚

※サララップ®, ジップロック®, クックパー®は旭化成ホームプロダクツ株式会社の商品です



■家事ハック大賞グランプリ・各部門賞審査員

- ゆとりうむプロジェクト理事長：筒井淳也氏
- ゆとりうむプロジェクト理事：島本美由紀氏
- ゆとりうむプロジェクト理事：丸山晴美
- ゆとりうむプロジェクト理事：石田珠美
- ゆとりうむプロジェクト理事：滝村雅晴
- ゆとりうむプロジェクト理事：小山佐知子

■冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ賞) 審査員：旭化成ホームプロダクツ

■疲れしない料理賞(旭化成ホームプロダクツ賞) 審査員：旭化成ホームプロダクツ

■ササッと簡単レシピ賞(マルコメ賞) 審査員：マルコメ

1 日 1 時間のゆとりをうむ「ゆとりうむ 3 か条」

ゆとりうむプロジェクトは、筒井淳也氏の「家事の担い手を増やす」「家事総量を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察を受け、「ゆとりうむ 3 か条」を提唱しています。

ゆとりうむ 3 か条

～1日1時間のゆとりをうむために～

01

総量

減らそう、家事の総量を

欧米諸国に比べて、日本は女性の家事総量が多い国。
まずはその家事を減らそう。

02

分担

増やそう、家事の担い手を

男女共同参画社会、男性育業取得、家族と家事シェアリング、家事代行、
皆で家事を分担することで家族の会話をもっと増やそう。

03

技術

活用しよう、テクノロジーを

家庭内のテクノロジーはアップデートされていますか？
時産家電やカレンダー共有アプリ。もっとテクノロジーを活用しよう。

監修：ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 産業社会学部教授 筒井 淳也

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



時産で暮らしにゆとりを！「ゆとりうむプロジェクト」について

■ ゆとりうむプロジェクトとは

ゆとりうむプロジェクトは「時産 ※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。



■ ロゴマーク

■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

■ 参画企業一覧

- ・旭化成ホームプロダクツ株式会社
- ・旭化成ホームズ株式会社
- ・マルコメ株式会社
- ・エバラ食品工業株式会社
- ・全薬工業株式会社
- ・ハイアールアジア R&D 株式会社



■ 協力企業

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・クックパッド株式会社

■ 協力団体

- ・共働き未来大学
- ・トモシヨクプロジェクト
- ・FamCook
- ・SnapDish

【ゆとりうむプロジェクト理事長】

- ・筒井淳也
立命館大学産業社会学部教授

【ゆとりうむプロジェクト理事】 順不同

- ・丸山晴美
節約アドバイザー ファイナンシャルプランナー 消費生活アドバイザー
- ・西川剛史
冷凍王子・冷凍生活アドバイザー
- ・石田珠美
株式会社 ABC Cooking Studio 執行役員
- ・小島正美
「食生活ジャーナリストの会」代表 元・毎日新聞生活報道部編集委員
- ・滝村雅晴
パパ料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役
- ・小山佐知子
ワーク・ライフバランスコンサルタント 「共働き未来大学」ファウンダー
- ・島本 美由紀
料理研究家・ラク家事アドバイザー

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・山本・高野

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp