

# 『日本人の9割がやっている間違いな選択』

ISBN 978-4-413-21121-5  
新書判 200 ページ  
1000 円+税

ホームライフ取材班・編

## みんなやってる「損する」「ムダになる」「危険を招く」選択とその対策を紹介

青春出版社（東京都新宿区）は2018年9月15日に、日常の節約や健康のために役立つ新書『日本人の9割がやっている間違いな選択』（ホームライフ取材班・編）を発売しました。

「ガソリンを満タンで給油する」「高めの赤い卵を買う」「カレーを一晩寝かせる」…多くの人が日常的にやっているけれど、実は「損する」「ムダ」「危険」「マナー違反」…などになってしまう選択を141項目にわたって紹介しています。

読んですぐに節約、健康、効率アップ、快適…などの効果が得られる、老若男女、誰にでも役に立つ本です。

### 残念な習慣の例

×給油でガソリンを満タンにする→満タンにするとガソリンの重さで燃費が悪くなる。半分にすれば大幅な節約になる

×ハチに刺されたらおしつこをかける→尿は中性～酸性。対してハチの毒は中性なので、中和させることはできない

×少し高くてもヘルシーな赤い卵を買う→じつは味も栄養素も白い卵と変わらない。値段が高い理由は、赤い卵を産む鶏の方が体が大きく、エサ代がかかるため！



×結婚式や法事の「平服」でカジュアルな服→平服とは「略礼服」のこと で、男性ならスーツ、女性ならワンピースを選ぶのが無難だ

×毎日タオルで体を洗う→角質がダメージを受け、肌のバリア機能が損なわれるかも！ 石鹼を泡立てた手洗いが基本で、週1回、柔らかいタオルで洗うのがよい

×カレーを鍋で一晩寝かせる→確かにコクが出て味がまろやかになるが、常温で放置してしまうと食中毒を引き起こす「ウェルシュ菌」が増殖するかも！ 熱に強く、煮込んでも死滅しないので鍋で寝かせるのは危険な選択だ



### 本書のお問い合わせ先：

青春出版社 プロモーション部 宮田敦文 miyata@seishun.co.jp

〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1 Tel 03-3202-1212 Fax 03-3203-5130

