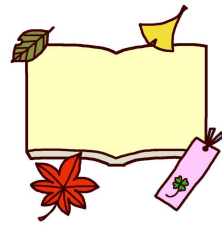


百草園健康だより

健康美人的褒め方テクニック



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

皆様こんにちは。いつもこの情報誌をお読み下さり感謝します。厳しかった残暑も台風とともに去り朝晩は肌寒ささえ感じます。紅葉ももう少し。

さてさて先日、京都大学教授の中山伸弥さんがノーベル賞受賞のビックニュースが日本列島を駆け廻りました。しかも戦後間もなく受賞した湯川秀樹博士から数えて十九人目です。色々な組織になりうる能力をもつ「iPS細胞」を作製したのが受賞理由。ここまでの道のりは決して順調ではなかったことも各報道機関から周知のことと思います。様々な報道の中でも感銘を受けたのが「子供達へ失敗の奨励(笑)」。

最近、マスコミを含め失敗を責める風潮が多く、もっと大らかに行動しようと思っている私には息が詰まる毎口です。

「高くジャンプするには思いつきり屈まない。その屈み(失敗)がないと成功は遠のく」と聞いたとき、自分の両親の事を思い出しました。思い切ったやれ、失敗したら考えろ。スタートしないと始まらないよって。

ノーベル賞を受け、治療につながる研究がさらに進んでいくことを期待しています。



読めばトクする 裏ワザ大百科

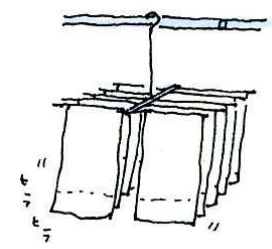
「洗濯物を綺麗に干し上げる方法」

お日様で干した洗濯物は気持ちがいいですね。特にふんわりしたタオルなどは最高です。実は、干す前のひと工夫で道具や柔軟剤を使わなくてもタオルをふっくらさせることができるのです。



まず、普通に洗濯したタオルを半分に折り、端が重なっている側の真ん中を持って、前後に5回程度ずつ回転させます。あとは、いつもの通り干すだけ。脱水機で寝てしまったタオルの毛足を遠心力によって起き上がらせることで、乾き上がりが見違えるようにふっくらします。もちろん、バスタオルでも有効です。

また、布団を短時間でフワッと干す方法も有ります。用意するのは、黒い布やビニールです。普通に干した布団の上に被せましょう。太陽光を集めて吸収してくれるため、乾燥の度合いが増して、短時間でフワツとなりますよ。



実践 健康のニ情報

サプリを飲んでイライラ脳の興奮を抑えよう!

癒し系サプリの中で、効果が期待できるのが「GABA」と「テアニン」です。GABAは、ドーパミンなど興奮系の神経伝達物質の分泌を抑えるとされます。テアニンも同様のリラックス効果があり、一度摂ると3日くらい効果が持続するそうです。GABAは、漬物などの「植物系発酵食品」、テアニンは「緑茶」から摂取することもできるそうです。



「褒め上手」は、人間関係を円滑にすると言われますが、上手な褒め方ってなんでしょうか?褒めてみたものの、相手があまり嬉しそうじゃなかったり、それどころか相手を怒らせたことだったり...と悩む方はありませんか?

◆その① 短い言葉で褒める

褒めて喜ばれるための一つのテクニックは、「短くハッキリ褒める」ことです。一回一回の褒め言葉は短く、「褒め」の総量を増やすために、「マメに褒める」ことが大切です。

例えば、「君の笑顔はいつも素敵だね。君の笑顔を見ていると、いつも心が癒されるよ。沢山の笑顔を見てきたけど、君の笑顔が一番だよ。君の笑顔のこといいから...」(以下、略)

正直、ウザいと思いませんか?また、褒め言葉が長くなればなるほど、「嘘臭い」ようにも感じられます。こんなまわりの褒め方をされるのは、端的に「いつも笑顔が素敵だね」と褒められたほうが嬉しいのではないのでしょうか。「褒め上手」になるためには



は、無理に凝った褒め方をする必要はありません。短い表現で「マメに褒めましょう。」

◆その② 伝聞の形式で褒める

人を喜ばせる褒め方のテクニックとして、「伝聞の形式をとる」ことが挙げられます。つまり...

(1)「いつも笑顔が素敵だね」と褒めるのではなく...
(2)「Aさんが、あなたのことをいつも笑顔が素敵だと言っていたよ。」
という褒め方をすることで、面と向かって褒められて素直に喜ぶ人もいます。

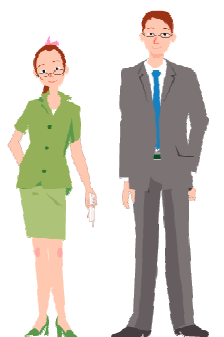


ですが、なかには「何か裏があるんじゃないの?」と勘繰る疑い深い人もいます。でも、そんな疑い深い人に対してでも、伝聞の形式で褒めると、「へえ、Aさんがそんなこと言ってたんだ」と納得してしまいます。

なぜ、このような現象が起こるのかというと、(1)の褒め方は、あなたの感想を伝えています。(2)では、「Aさんが褒めていた」という事実を伝えています。「感想」よりも「事実」の方が説得力があるので、「褒め」の効果が大きくなります。

◆その③ アドバイスを求める形式で褒める
三つ目のテクニックは、「アドバイスを求める形式で褒める」というものです。つまり、褒めるだけでなく、アドバイスを求めるというものです。

「いつも素敵なお顔をありがとうございます。褒めただけなら、口先だけ...という可能性もあります。でも、褒めるのに加えてアドバイスを求めるという事は、相手の価値を高く認めている」ことを意味します。アドバイスを求める形式で褒めると、相手の自己重要感が満たされ、相手を喜ばせることができます。ぜひお試しあれ。



これであなたが「褒め上手」になるヒントになれば幸いです。

-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局 検索

さつまいもとれんこんの甘辛揚げ

材料(4人分)

さつまいも	中1本
れんこん	10cm(約150g)
鶏肉	1枚(約300g)
ブロッコリー(お好み)	適量
片栗粉	適量
塩コショウ	少々

A (水 150cc, 酒 大さじ2, しゆ 大さじ3, みりん 大さじ2, 砂糖 大さじ1/2)

さつまいも

食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富。カルシウムやカリウムなども多く含む。



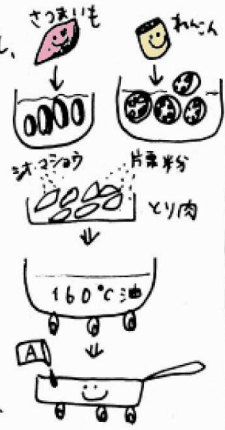
れんこん

ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、銅、ビタミンB1・B2が豊富。タンニンや食物繊維も多量に含む。



つくりかた

1. さつまいもは薄切りにして水にさらし、れんこんは薄切りにして酢水にさらす。
2. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、軽く包丁でたたき、塩コショウをして片栗粉をまぶす。
3. 水で切ったさつまいも、れんこんも片栗粉をまぶす。
4. 160℃の油でカラッと揚げる。全て揚げた後少し冷ましておく。その間にAの調味料をフライパンに入れ煮立たせる。
5. フライパンにさつまいも、れんこん、鶏肉を投入し味を絡ませる。お好みでブロッコリーを混ぜたらできあがり!



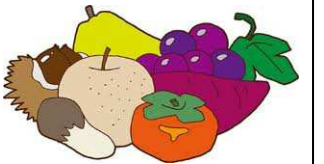
混ぜる時はさつまいもが潰れないようにさっくり混ぜ合わせ!



お肉無しでもOK! 野菜は色々アレンジOK!

知ったかぶり生活情報「食欲の秋! 食べ過ぎに注意」

食欲の秋。目の前のものがみなおいしそうに思え、ついつい箸が進んでしまう、という人も多いのでは? 太古の昔、人間は長い冬をひもじい思いに耐えながら生き延びなくてはならなかった。したがって、獲物や木の実などが豊富な秋にたくさん食べ、体内にエネルギーを貯めておこうとした。これは、人間以外の動物や魚、鳥も同じ。しかし、そもそも食欲はどうしてわいてくるのだろうか? 「食」をめぐる人間の本能に迫ってみました。



食欲は大きく分けて、脳内にある3つの中枢によってコントロールされています。これらの中枢について具体的に見ていきましょう。

1 「摂食中枢(空腹中枢)」

摂食中枢(空腹中枢)は、脳の視床下部にあり血液中のさまざまな物質の濃度を感じ取り、私たちに「もっと食べる!」と指令を出すのが役目です。食べたものがエネルギーとなり、血液中のブドウ糖が足りなくなったり、脂肪が燃焼すると、「エネルギーが枯渇したから補給せよ」とサインを送ります。



2 「満腹中枢」

同じく脳の視床下部に位置していて、食事によって増えた血液中のブドウ糖量を感じます。この他、セロトニン、レプチンなどの満腹物質や脂肪、たんぱく質の増加、十二指腸の変化も刺激となります。これら血液中の情報から、「エネルギー量は十分だ」とわかると、脳に「もう食べるな」と命令を出します。

3 「感覚中枢」

それでは、お腹がいっぱいなのににもかかわらず、食べ物を見たり、匂いをかいだりすると、つい手が出てしまうのはなぜでしょうか? これは、大脳の感覚中枢が働くため。視覚、嗅覚、聴覚などの五感が記憶を呼

び覚まし、食欲が喚起されるのです。大脳が発達した人間ならではの食欲メカニズムと言えます。

食欲のコントロールは・・・

お腹がいっぱいなのに、ついつい食べ過ぎてしまうというあなた。食欲中枢の働きが乱れていませんか? 乱れた働きを正常に戻すためには、以下の食生活の見直し方法を実践してみてください。

- ①規則正しい食事を心がける。
- ②よく噛んでゆっくりと食べる。
- ③テレビや新聞を見るなど、ながら食いをやめる。
- ④食事をするときは、まず汁物などでお腹を落ち着かせましょう。



このほかストレスがたまって、食欲の暴走へとつながる場合もあるので、適度なスポーツをするなどして、ストレス発散を心がけましょう。

こんな方法もお試しあれ!

耳には、空腹時のイライラを鎮め、食欲を抑える肺点というツボがあります。食欲を完全にコントロールすることはできませんが、心穏やかにダイエットに取り組む方にはおすすめです。



雑学の小部屋

なぜ三面記事というの?

三面記事と言えば、社会面の俗称、下世話な興味をそそるようなゴシップ記事のことをやや軽めのニュアンスでこう呼ぶこともあります。この呼び名は、昔、新聞が四面しかなかったころの名残です。

明治時代の新聞は、四面で構成されているのが普通でした。一面、二面は政治・経済記事、三面が社会記事で、四面には連載小説・家庭・文化記事が載っていました。

それで社会面の記事のことを三面記事と呼ぶようになったのです。



旬の食材と栄養成分「牛蒡(ゴぼう)」

原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。食用としているのは日本だけともいわれ、中国では主として漢方薬に使われています。旬は10~12月頃です。新ごぼうは5~6月頃が旬です。

栄養成分は、水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。アルギニンも含まれます。

食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血圧を下げてくれます。アルギニンは性ホルモンの分泌を助けるので強壮効果があります。



「諺」の知恵!

「悪酔いに柿の実」

柿の実は、古くから悪酔いに効果があると言われていています。悪酔いは、アルコールが分解される時に発生するアセトアルデヒドに原因があります。他にも

- 脱水症状や低血糖などにも関与しています。また、
- ビタミンCも多く、タンニン
- (渋味成分)などの酵素も含ま
- れていて、アルコールの分解を
- 助けてくれます。
-

