

# 百草園健康だより

流行語となった「今でしょ!」。ところが、この言葉を連呼されても、一步を踏み出せない人は多いもの。それはどうしてなのでしょう? 「セルフ・ハンディキャッピング」というキーワードから考えてみましょう。

## 「今でしょ!」と言えない私のハンデの見つけ方

受験生だけじゃない! 大人だってやっている  
セルフ・ハンディキャッピングは受験の世界だけでなく、あらゆる現場で見られます。大人だって、よく使っています。

その「一步を踏み出せない」「セルフ・ハンディキャッピング」  
2013年、空前の流行語になった言葉「いつやるの? 今でしょ!」。何かにトライしようとしているのにグダグダ、やらなきゃいけないのに先延ばし...こんな人たちに「一步踏み出すきっかけを与えてくれた言葉ですね。とはいえず、「今でしょ!」と連呼されても、実際の「一步を踏み出せない人も多いもの。」「やらなきゃ!」という気持ちは人一倍なのに、どうしてその「一步を踏み出せないの」でしょ?」  
心理学「セルフ・ハンディキャッピング」という言葉があります。失敗に備えて、自分自身で、自分の内外にさまざまなハンディキャップ(不利な条件、障害)を用意しておくことです。



再決断できる  
このように、「セルフ・ハンディキャッピング」は、自尊心を守るために無意識のうちに行っている自己防衛です。残念な結果

たとえば、好きな人と会うチャンスがある日に、別の用事を入れてしまう人がいます。アタックできるチャンスなのに、どうして? これは、相手につれなくされたり、振られたりするのが怖いから、「先約があるから会えない」というセルフ・ハンディキャッピングをつくりだしているのです。  
また、スポーツジムに通い始めても、「今日は残業があったから」「〇曜日のトレーナーとは、相性が悪いから」などと言いがら、ジムから遠ざかってしまう人がいます。  
これも、運動を続けられない意志の弱さを隠すためのセルフ・ハンディキャッピングと言えてしまいます。



始めるなら今! まずは、最初の「一步を目的」のスマール・ステップから始めてみませんか?



「自分の能力や魅力、意志力のせい」だという事実を直視してしまおうと、自我が崩壊する危険があります。それを防ぐために、無意識のうちに別のハンディをつくりだし、それを言い訳にして自分を守っているのです。  
大切なのは、自分の心の動きに気づくこと。「今でしょ!」とトライするべき瞬間に「二の足を踏んでいるのはなぜか?」それは、「セルフ・ハンディキャッピング」で自分を守るついでにしているからなのでは? と振り返ってみましょう。そんな自分の心の動きに気づくことができれば、「いや、怖くてもやるしかない!」と勇気を奮い起し、「セルフ・ハンディキャッピング」を再決断して、「一步を踏み出せるかもしれません。」  
ときに失敗や挫折に直面し、傷ついたとしても、それを乗り越えられた成功体験こそが、自分を成長させてくれるものです。この成功体験を重ねていくことによって、自分の中に潜む恐怖や劣等感を克服され、自信を得ることができるようになります。  
やるなら今! まずは、最初の「一步を目的」のスマール・ステップから始めてみませんか?

### 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

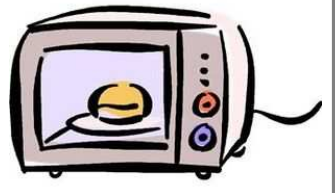
皆さんお元気ですか、猛暑で体調など壊していませんか? 猛暑と言えは、この夏は観測史上最高気温の更新でした。それは、四万十市のなんと四十一度! ちょうど良い湯加減と同じ温度とは、まさに「じぇじぇ」です。局所的な豪雨なども各地で発生し、「これまでに経験のない大雨」と最大級の警戒警報が何度も発令されました。記憶に残る8月でした。  
夏といえば、熱闘甲子園。このニュースレターがお手元に届く頃には優勝校も決まっていると思いますが、あの猛暑の中選手のコンディションを整えて試合に臨んでいる各校の関係者には毎年ながら頭が下がります。勿論、科学的トレーニング等、殆どの学校で取り入れていると思いますが、魔物が住むといわれる甲子園で最高のパフォーマンスを出せるには、目に見えない別の力も影響しているのではないかと思っています。ある心理学者が、それは「恩の意識」ではないかと言っていました。関係者、チームメイトや用具、両親や家族への恩が選手を後押ししているのではないか。それを聞いて納得したのは私だけではないはず。  
この夏も私たちに勇気を与えてくれてありがとうございます。  
高校球児!



### 読めば トクする 裏ワザ大百科

#### レンジにこびりついた嫌な臭いを取る方法

解凍、温めから調理まで、とても便利な電子レンジ。しかしずっと使い続けていると、嫌な臭いがついてしまうことがあります。落とすだけでも普通の濡れ拭きだけではなかなか落ちないですね。ところがある方法を用いれば、嫌な臭いが簡単に取れてしまいます。それは茶殻を電子レンジでチンするだけでよいのです。時間は1分ほど。これだけですっきりと臭いを取り去ってくれます。お茶に含まれるカテキンに、嫌な臭いの成分を吸着して和らげてくれる効果があるため。レンジの他にも、三角コーナーや生ゴミ入れ、魚焼きグリルに茶殻を振りかけておくだけでも嫌な臭いを取り去ってくれます。



#### 実践 健康のニ情報

快眠には豆乳+ハチミツを飲もう!  
眠りにいざなうホルモン「セロトニン」の原料になるのが、豆乳に含まれている「トリプトファン」です。ハチミツの「ブドウ糖」は、このトリプトファンの吸収を助ける働きがあります。ですから、眠れないときには、「豆乳+ハチミツ」をセットで摂ってみましょう。イライラしているときや、心を落ち着かせたいときにも、この「豆乳+ハチミツ」をホットで飲んでみましょう。

-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

## とうもろこしの冷製スープ

作りかた

1. たまねぎの薄切りとバターをレンジ600Wで2分加熱する。
2. とうもろこしは包丁で粒を切る。
3. 鍋に1のたまねぎと2のとうもろこしの粒を入れて軽く炒める。
4. とうもろこしの芯を4等分に切り鍋に入れ、水、コンソメを入れて沸いたらアクを取る。
5. フタをして弱火で3〜4分煮たら火を止めて粗熱をとる。冷めたら芯を取り出しミキサーにかけて、こす。
6. 味見をして濃い時は豆乳を入れたのぼす。冷蔵庫で冷やしてできあがり!

材料 (2人分)

とうもろこし	1本
たまねぎ	小1/2個
バター	大さじ1
水	200ml
コンソメ	1個
豆乳	大さじ2

とうもろこし  
炭水化物を主としてビタミンB1、B2、Eなどのビタミン群、リノール酸、食物繊維、そしてカルシウム、マグネシウムなどの各種ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な野菜です。

## 雑学の小部屋

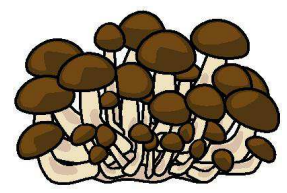
### カラスが黒いのはなぜ?

自然界で動物が生きていくには、なるべく目立たない色や体をしていただけが都合が良いとされます。なぜなら、目立たない方が外敵に見つかりにくいし、自分が獲物を襲う時にも姿が見えにくい方が相手に気づかれずに済むため。カラスが黒いのは、日本の森の中では真っ黒である方が目立たなかったためと考えられています。



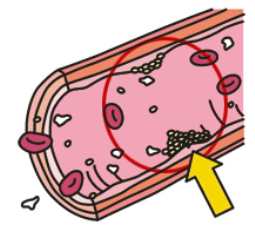
## 旬の食材と栄養成分「しめじ」

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど、味が抜群によいとされるしめじですが、一般に店頭に出回っているしめじは、実は「ひらたけ」や「ぶなしめじ」で人工栽培のものです。本物の「しめじ」は、今やたいへん高価で手に入れることは困難な状況です。旬は、9〜11月頃です。変色、カビがないものを選びます。栄養成分は、カリウム、鉄分、ビタミンB2・D、食物繊維が含まれます。β-グルカンやレクチンを含んでいます。ビタミンB2は、肌荒れを改善してくれる美容に良いビタミンです。β-グルカンは抗ガン作用があります。レクチンは、食べすぎを防いでくれる作用があります。鉄分が貧血を予防してくれます。「本しめじ」の名で出回っている「ぶなしめじ」には、シミの原因となるメラニン色素の生成を阻害してくれる成分があります。食物繊維は、便秘を予防し、コレステロールを低下させます。



## 知ったかぶり健康情報 「悪玉コレステロールを改善するための方法」

悪玉コレステロール (LDL コレステロール) には、体の隅々にコレステロールを運ぶ役割があります。コレステロールは体がうまく機能するために欠かせませんが、過剰な悪玉コレステロールが体内を流れると、血管の内側に蓄積されてしまいます。血管は柔軟性を失い動脈硬化につながります。この硬くなった部分が剥がれ落ちて、血管を詰まらせると心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。現代の食生活やライフスタイルでは、コレステロールが不足することはありません。コレステロールの取りすぎに気をつけるようにしましょう。



### 悪玉コレステロールを改善するための方法

- 飽和脂肪酸の摂取量を減らす  
飽和脂肪酸は室温でも固体状の油であるバター、肉の脂、クリーム、ショートニングなどに特に多く含まれます。こってりした料理(ラーメン、チャーハンなど)、揚げ物(豚カツ、から揚げなど)、パン(メロンパン、クロワッサンなど)、お菓子(ケーキ、クッキーなど)などが好きな人は、悪玉コレステロールを悪化させる飽和脂肪酸の摂り過ぎが考えられます。脂身の多い肉の摂取量を減らし、脂身の少ない肉や魚、豆腐などの大豆製品も食事に取り込みましょう。
- 水溶性食物繊維をたっぷり食べよう  
水溶性食物繊維は悪玉コレステロールを改善する強力な効果があります。水溶性食物繊維は、押麦、オートミール、全粒粉、あずき、納豆、さつまいも、えだまめ、りんご、オレンジなどに特に含まれます。毎日の食事に計画的に加えるようにしましょう。また、野菜を食べる量を全体的に増やして食物繊維の量をアップさせることも大切です。

■トランス脂肪を避けよう  
トランス脂肪酸は、マーガリン、市販の焼き菓子、ファストフードの揚げ物などに多く含まれます。トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを悪化させるだけでなく、動脈硬化、心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピーなどへの悪影響が報告されていますので注意しましょう。

### 悪玉コレステロール改善作戦例

- ・肉より魚を選ぶ。
- ・こってりよりさっぱりを選ぶ。
- ・朝食の菓子パンの代わりにご飯と納豆を食べる。
- ・野菜をたっぷり食べる。
- ・白パンの代わりに雑穀パンを選ぶ。
- ・パンにマーガリンを塗る代わりにちみつやピーナツバターを使う。
- ・お菓子の代わりにバナナやりんごなどのフルーツを食べる。
- ・白米に押し麦や雑穀米を混ぜる。
- ・調理にはバターやサラダ油の代わりに、オリーブ油やキャノーラ油を使う。
- ・ドレッシングはカロリーの低いもの、またはオリーブ油、キャノーラ油を使ったものを選ぶ。



何か取り組めそうな改善策が見つかりましたか? 一つの小さな改善も、長期的には大きな変化をもたらします。悪玉コレステロールは次第に万病へとつながっていきますので、早いうちに改善しておきましょう!



## この「故事成語」の意味わかりますか?

「和す」とは、波風を立てずに他人と協調し合うこと。「同ずる」とは、他人にこびり流されたりすること。「同ぜず」と否定しているため「他人と協調し親しみはするけれど自分の考えを失うような行動はしない。」

### 「和して同ぜず」 訳「いい距離感を保つ」

また、そうした行動はとるべきではない。」という意味になります。この言葉の後に、「小人は同じて和せず」と続きます。「愚か者は、くだらない仲間の影響を受けつまらない波風ばかり立てる」と孔子は説いています。