



百草園健康だより

「やる気スイッチ」を入れる2つのモチベーション!

一つは「**内発的動機づけ**」。これは、目標を達成する喜び、向上心、自信の強化、知的好奇心の満足など、内発する誘因によってやる気を出すことです。『「こま」でやった』という達成感を感じたい「困難を乗り越えて自信をつけたい」というように、自分の心から湧き出るモチベーションを意味します。

もう一つは「**外発的動機づけ**」。これは、お金や評価、地位、名声、叱責など、外発的な誘因によってやる気を出すことです。『おこづかいアップのためにテストを頑張ろう』『同期で一番の出世頭と言われるためにバリバリ働こう』。こういった、外からの刺激によってやる気を上げるモチベーションを意味します。



勉強や仕事のやる気が続かない。そんなときには、自分自身のモチベーションが、バランスよく満たされていないのかもしれないかもれません。人をやる気にさせる、2種類のモチベーションについてお伝えします。

「やる気スイッチ」は、外発的モチベーションだけに偏っていても、長く作動しません。たとえば、熱心な親の中には、「クラスで一番になったらカッコいいよ」「全落ち(志望校に全部、落ちること)したら、恥ずかしいだろう?」といった**外発的動機づけ**で、子どもに勉強させる人がいます。たしかに、短期で結果を出す試験勉強などには、効果的かもしれませんが、あまりその動機づけに頼っていると、本物の学力が伸びず、シレンマに陥ることになります。「**問題が解けることで楽しい!**」「**知らないことを覚えるのが楽しい!**」といった**内発的動機づけ**が高まらないうと、「学びごと」そのものがつまらなくなってしまうからです。したがって勉強や仕事へのやる気が持続しない場合には、「**内発的動機づけ**」と「**外発的動機づけ**」のどちらも大事。やる気スイッチが安定して入らない場合には、そのどちらかが欠けているのかもしれないかも。



子どもや部下のやる気を持続させるには、「褒美で釣ったり、プライドをくすくすさせて子どもに勉強をさせても、親が子どもの学習内容や関心の方向性に興味を持たず、学ぶ楽しさを共有していなければ、学ぶ意味が分からなくなって、やめたくなってしまうでしょう。一方、勉強の醍醐味ばかりを熱心に伝えても、よい成績をとったときにちゃんと褒めたり、まったく褒美ももらえない状況では、子どもはやりがいを失ってしまいます。

成績のよい社員に特別ボーナスを支給する制度を整えても、上司がその仕事ぶりには関心を持たず、部下の成長欲求を伸ばすような働きかけをしなければ、社員のやる気は育ちません。一方、精神論ばかりを強調されても、頑張った結果が報酬や昇進、社会的評価などに結びつかないようでは、やはり社員はモチベーションを持続させられないと思います。

内発的動機づけと外発的動機づけは、両方とも大切なモチベーション。この2つのモチベーションを生かして、やる気を持続させていきたいと思います。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆さん、こんにちは。お元気ですか? いつも百草園健康だよりをお読み下さりありがとうございます。

さて、先月号でも書きましたが、ロシアのソチ五輪は楽しめましたか? 毎日夜中から早朝の中継で、私は寝不足の毎日でした。

やっぱりジャンプの葛西選手はやってくれましたね。オリンピック7回目の出場で獲得した個人のメダル。フィギュアスケートの羽生選手がジャンプを決めた後のガッツポーズを見て鳥肌が立った。沙羅ちゃんの悔し涙、上村選手の爽やかなインタビュー、スノーボードの平野、平岡選手の謙虚でひた向きの姿勢、などなど、ここでは書ききれないほど多くのベストシーン。メダルの数は置いといても、日本人の活躍を見るたびに元気や勇気、そして、ウルウルをもらってました。(笑)

今月は、パラリンピックが同じ会場で開催です。もう少し寝不足が続くかな。全力で応援します。



読めばトクする 裏ワザ大百科

今回はニオイについての裏ワザ紹介!

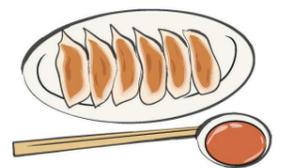
■服についた嫌なニオイ

タバコや焼肉のニオイが洋服についてしまったときは、ハンガーに服をつるしたまま、10cm~20cm離れたところからドライヤーをあてるとニオイをとることが出来ます。



■ニンニクのニオイ消し

餃子などのニンニク料理を食べた後、嫌なニオイを早く消したい時は、牛乳を飲むと、牛乳に含まれるたんぱく質が、ニオイの元のアリシンという物質と結合してにおいをとってくれます。



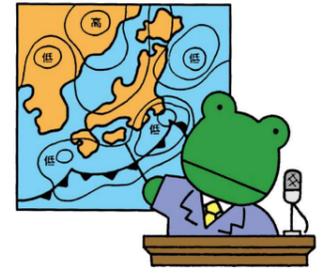
■冷蔵庫の嫌なニオイ

真っ黒げになるまで焼いたパンを、ガーゼに包むなどして冷蔵庫に入れておくと、活性炭の役割をして冷蔵庫の中の嫌なニオイを取り除いてくれます。

実践 健康のニ情報

天気で自律神経の状態が左右されると知ろう!

天気が悪い日は「気圧」の関係で体内の酸素量が減り、「気温」が低い日は血流が悪化しやすい環境にあります。そのため「自律神経」のバランスが崩れやすく、カラダの隅々まで酸素が届かずに疲れを感じやすい状態になることがあります。天気が悪い日に外出する際は、「重ね着」をして、体温を温かく保てるようにすると良いでしょう。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
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

わかさぎのからあげ

とてモ カンタレ

木杓米斗(2人分)
 わかさぎ 10~12匹
 片栗粉 大さじ2
 ししとう 4~6個
 (A世の野菜をOK!)
 片栗粉 1/2杯
 抹茶塩用塩 小さじ1杯) 抹茶塩
 または
 塩 ピリッパミ・レモン

作り方
 1. ししとうのへたを切り、切れ目を入れてから揚げます。
 2. わかさぎはサッと洗い、水気を拭きとります。
 3. わかさぎと片栗粉をビニール袋に入れて、シャカシャカ振り粉をまぶします。
 4. わかさぎを揚げます。
 5. 抹茶塩または塩とレモンを添えてできあがり!

からあげの他にも南蛮漬けや佃煮、や天ぷらもおいしい! 丸ごとたくさん食べて!

わかさぎ
 1月~3月が旬のわかさぎ。カルシウムはイワシの10倍以上! 金魚やサバに比べて豊富です。骨がやわらかくうろこが少ないため丸ごと食べられます。イキが鮮やかに光り、透明感があり、ヒョウヒの張りのあるものを新鮮です。

知ったかぶり健康情報 「女性必見! 葉酸サプリ高血圧予防」

葉酸の摂取が高血圧の予防になることをご存知でしょうか? 特にアメリカでは女性に有効とされている予防法です。なぜアメリカでは葉酸サプリを摂る女性が多いのか? 「葉酸」の効果に迫ります。



なぜ女性に葉酸なの?

アメリカでは妊娠可能な女性は葉酸を摂ろうという宣伝をしています。胎児(新生児)の神経系の病気である神経管閉鎖障害の予防にも役立つことが分かっているからです。摂取期間としては妊娠前から妊娠3ヶ月までの神経ができる期間が特に有効だとされています。妊娠に気付いてからでは遅いので、妊娠できる女性全般に、葉酸サプリメントの摂取が推奨されています。葉酸摂取を心がける女性が多いので、高血圧の予防との関係性についても、男性以上に女性での調査が行き届いているわけです。

若いうちからの摂取が効果的

アメリカの Nurses' Health Study [NHS: 看護師健康調査] の追跡調査により、葉酸と高血圧の関係が明らかになっています。1976年に設立された NHS I は当時30歳から55歳の集団、1989年に設立された NHS II は当時25歳から42歳の集団を追跡調査しました。現在は60~85歳の集団と、42~69歳の集団になります。高血圧の発症は年齢との関係が大きいので、二つの集団では差があります。

葉酸を0.2mg/日以下の摂取と、1mg/日以上摂取の場合を比較しています。年齢が高い集団 NHS I では、葉酸を摂っていたグループの方が、高血圧の発症が約20%減なの



に対して、年齢が若くて高血圧の発症自体が少ないはずの NHS II では約50%も減となっています。若い年齢から飲み始めるとより予防効果が大きい事になりますね。

葉酸サプリメントの薦め!

これまで厚生労働省では積極的にサプリメントの摂取は薦めていませんでした。しかし、葉酸に関してはサプリメントでの摂取を薦めています。その理由は葉酸の性質にあります。葉酸は水に溶けやすく、熱に弱いという性質があります。通常の調理中に失われる量が多い水溶性のビタミンですので食物から大量に取るのは困難なのです。

含有量が多いのはレバーですが、毎日レバーを食べるのは現実的ではありません。オレンジジュースから摂る事も不可能ではありませんが、1リットル飲んで摂取量は0.4mg程度です。ですから厚生労働省も葉酸の摂取に関してはサプリメントの利用を薦めています。



1ヶ月1000円以下の出費です!

厚生労働省の基準では葉酸は、0.4mg/日の摂取が望ましく、摂取上限は1mg/日となっています。過剰摂取は勧められませんが、高血圧を予防するためには、摂取上限の1mg/日を目安に摂るのが良いでしょう。食事からの摂取量は一定とはなりません。国民栄養調査では0.2~0.3mg/日は摂取しているとされていますので、サプリメントから摂る量としては0.8mg/日程度で良いでしょう。0.4mg/錠含有のものだと1日2粒で充分量という事になります。葉酸のサプリメントは安価なので1ヶ月1000円以下の出費で、高血圧予防ができるということです。



雑学の小部屋

■ムダ毛を剃ると濃くなる?

ムダ毛を剃っても毛の成長が促進されたり、毛が濃くなったりすることはありません。これは、ムダ毛は剃ると濃くなる誰かから聞いて、毛を剃らないでおこうと思っていた人に朗報ですね。

■くしゃみも咳も音速!?

くしゃみは時速320kmという新幹線よりも速い速度で、飛び出しているのです。そのため、広範囲に細菌を撒き散らすことになり、風邪をうつす原因にもなっています。ちなみにくしゃみに比べて地味な感じがする咳も、ほぼ同じぐらいの速度で口から飛び出します。



旬の食材と栄養成分「ひじき」

ひじきは日本海を中心に生息する海藻です。日本では縄文時代から食されていたようです。旬は、3~4月頃です。

栄養成分は、カルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素、マグネシウム、カロテン、食物繊維等を含みます。カルシウムは海草の中でトップで、こんぶの2倍も含んでいます。食物繊維も豊富で、ごぼうの5倍もの量を含んでいます。



カルシウム・マグネシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。カリウムが体内の余分な塩分を排出し、食物繊維がコレステロール値を下げるので、高血圧や動脈硬化の予防に有効です。便秘の改善にも有効です。鉄分が貧血を予防します。カロテンが目や皮膚を健康にし、ガン予防にも有効です。

この「カタカト語」の意味わかりますか?

多数決とはちょっと違いますね。複数の人による合意ということで、例えば5人いて、5人全員の合意なのか、5人のうち3人の合意なのか、どちらの意味合いでも使います。例えば、「会議前に経理の人達にコン

「コンセンサス」とは、訳「複数の人による合意」

- センサスを取ってきて」と言われ
- たとします。ようするに、根回
- しですね。コンセンサスとはそ
- んな感じの言葉です。

