



百草園健康だより



出会ってすぐに信頼される！笑顔の法則

第一印象という言葉があるように、初対面で会った瞬間の数秒間はとても重要です。印象の良い人は、ほんの数秒で好感や信頼を獲得しますが、逆に第一印象でソクソクしてしまう人も…。第一印象を良くするコツは「笑顔」の表情です！

初対面で第一印象なのはどついつい人ですか？という問いに対して、70%の人が「笑顔」の多い人と答えています。今回は、初めて会った人に好感を持ってもらい、信頼関係がスムーズになる「笑顔の法則四力条」をお教えします。

【笑顔の法則四力条】
その①・目は口ほどに物を言う
 人は相手の目から、安堵感や緊張感を感じます。目チカラは印象を決める重要なポイントですが、ずっと目にチカラを入れて見開いていては、見られている方は疲れてしまいます。
 赤ちゃんを優しく見るように少し目のチカラを抜いてみましょう。目の形を三日月形にするイメージで、目の下の頬を少し上げるとよいでしょう。会話中は大事なポイントの時だけ、目をグッと見開いて話したりすると表情のメリハリが増して効果的です。



【笑顔の法則四力条】
その②・キレイな笑顔は口角が命！
 キレイな笑顔に見えるには、口角がきちんと上がっているのがポイントです。口角を横にひっぱるのではなく、鼻の両サイドの皮膚を上へ引っ張るようにして、口角を上げましょう。鏡を見ながら、左右バランスを確かめて、自分が一番キレイな笑顔になれる口角の上がり具合を研究してみてください。
 顔が引きつってしまうという方は、表情筋がこわばっている可能性があります。ウォーミングアップのつもりで顔を色々と動かしてストレッチすると、口角が上がりやすくなります。

【笑顔の法則四力条】
その③・アゴと歯の関係を知らよう！
 日本人は話す時にアゴを引いてしゃべる傾向があります。アゴの筋肉が緊張していると、口角の引き上げを妨げるのでできるだけアゴにチカラが入らないようリラックスさせましょう。
 また、キレイな笑顔は上の歯だけ8本見えている状態といわれます。アゴを引きすぎると下の歯まで見えてしまうので気をつけましょう。



【笑顔の法則四力条】
その④・眉間や額のシワに気を付けよう！
 意外にむずかしいのが顔のチカラを抜くことです。顔に余分なチカラが入っていると、眉間や額にシワが入り、怖い印象を与えます。時々、自分の顔を鏡で見て、無意識に行っている自分のクセをチェックしてみてください。眉間や額にシワの跡が残っていたら要注意！余分なチカラを抜くトレーニングを始めましょう。顔のチカラが抜けているかどうか、自分を動画で撮影してみるのもオススメです。

「身なり」「会話」でアゴに好感度アップ！
 目の輝きや姿勢など「身なり」も大切なポイントです。清潔感のある服装や、健康的な行動は、確実に人に良い印象を与えます。少し意識を変えるだけでも違って見えます。
 「会話」では相手の話に興味や関心を示してあげると、相手はあなたのことを自分のことを理解してくれる人、また会いたい、また話したい人だと認識します。初対面の笑顔は必要不可欠です。感情表現が苦手な人はいつもの3割増で笑顔を作ってみましょう。
 第一印象を良くすることと後の人間関係は大きく変わります。今を変える新しい一歩を踏み出してみませんか！



**頑張っているあなたへ
小さなメッセージ**
 標語にユーモアを！

外出先で男性用のトイレに入ると、ときどき標語が張られています。
 「トイレをきれいに使ってください」は分かりやすいですが、ちよつとぶつきらぼうな印象。「いつもきれいに使ってくださいありがとう」と「二歩前をお願いします」という方が、少しソフトなイメージかな。ある居酒屋さんの「ちよつとした心遣いありがとう」という標語は、その場に合っていて、ほろ酔い加減の自分にピッタリな感じがして「はーい」とひとり返事をしてしまいました。

先日行った研修施設のトイレには「東から来た人も、西から来た人も、南から来た人も、北なくしないでね」とありました。「スピードよりコントロール」は地元のコンビニです。
 また、ある会社の洗面所で出会った評語「企画は流れても、水は止めましょう」は、ユーモアがあつて思わず笑ってしまいました。
 味気ない標語に、ちよつとユーモアを加えるだけで、読む人の受け止め方が変わってくるんですね。これからもわかりやすく面白く標語との出会いが楽しみです。



今更けない！ 故事成語

「後生畏るべし」

(こうせいおそるべし)

「若者には無限の可能性がある」

「自分より若い。まだまだだな」と部下を見くびってはいませんか？若いということは、それだけで可能性に満ちあふれています。そのことを「後生畏るべし」といいます。「後生」とは、後に生まれた者、つまり後輩や若者という意味です。この言葉は、孔子の教えからきています。孔子は、「若者は努力次第で、どれだけ成長するか推しはかることはできない。それと同じで、未来が現在に及ばないとは、だれにも言えないだろう」と、若者を軽んじないよう弟子たちに説いたとされます。
 年功序列が崩れて、実力主義となった現代社会で慢心していると、いつ年下の若い部下と立場が逆転するかわかりませんね。



「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

読めば トクする 裏ワザ大百科

「アイロンの出番を減らすプチ習慣」

面倒な家事の上位に常にランクインする「アイロンがけ」。アイロンや衣類スチーマーの出番がグンと減るコツを紹介します。

- ① 脱水時間は短めにし、すぐに干しましょう。脱水時間が長くなればなるほど、シワはつきやすくなります。 Cottonのシャツやズボンなど、シワが目立つ衣類を洗った場合は、普段よりちょっとだけ脱水時間を短めます。運転が終わったらすぐ洗濯物を洗濯機から出します。洗濯が終わった状態で時間を置くと、洗濯物がからまった状態で放置されて、シワが取れにくくなります。
- ② 洗濯物を洗濯機から出すとき、パタパタとふるってほぐしながら、シワがつきやすい部分を引っ張りシワを伸ばします。洗濯物がほぐれたら、軽くたたんで、その状態で両手で挟んでパンパンと叩きます。ズボンのシワも、折りたたんだ状態でパンパン叩くことできれいに取れていきます。たたんで叩いた洗濯物は、平らな場所に重ねて置いていきます。手のひらで上からプレスするような形で、重ねていきましょう。洗濯物の重力で、さらにシワが軽減されていきます。何もせずに干すよりも、この作業をしておくとしワのつき方が違います。ちょっと面倒と思うかもしれませんが、シワがつきやすい衣類だけでもこの方法をつかうと、アイロンがけがグンと楽になりますよ。



レタス巻き糸内豆

材料半量 (4人分)	
レタス	4枚
糸内豆	1パック
しらす	小さじ2
みょうが(めん太り)	1個分
ゆずの絞り	少々
しょうゆ	少々

レタス
約95%が水分で出来ている色どり食材。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維など含まれる。

糸内豆
「アミノ酸」豊富。糸内豆、食物繊維、レシチン、ビタミンB群、Eなど!!

- ボウルに糸内豆を入れてよく混ぜ、しらす、みょうが、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- レタスはラップで包み、電子レンジ(600W)で約2分加熱したら、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- レタスを広げ、1の1/4量をのせて、ゆずの絞りやしょうゆを少々つけて、端から巻きのように巻く。
- 4個ほど同じように巻いたら器にのせてできあがり!

「おっ、おいしそう!」

知ったかぶり美容情報 40代になると太る原因は「老化?」

お正月太りを引きずり、なんとなく体の重さが気になる冬から春にかけての時期。「30代までは食べても太らない体質だったのに、40歳を過ぎてからじわじわと太り始めた」「以前は体重が2~3kg増えてもすぐに戻っていたのに、今は戻らなくなった」……あなたは大丈夫ですか?



これは誰にでも起こる「老化」現象です。残念ながら、年を取ることは止められません。毎日の食事で老化を防ぎ、体を若く維持していくことはできます!それは、「赤・黄・緑」の3色の食材を選ぶこと。難しい計算は不要なので、目で見て直感的にわかる「3つの色」に注目していきましょう。

もあるビタミンCも含まれたスター食材なのでオススメです。3色を1品で食べてもいいですし、1色1品の単品メニューを3つ組み合わせるでもOK。シンプルな定番料理には「3色のスカベンジャー トリオ」入りのメニューがたくさんあります。それぞれ1色ずつ組み合わせると、最強のヤセ献立の出来上がり!

「赤・黄・緑」のお掃除トリオ、スカベンジャーがサビをキレイに!

私たちの体を老化から守ってくれる、つまり、有毒な活性酸素をきれいに除去するスカベンジャー(掃除人)と呼ばれる食材があります。スカベンジャーの見分け方は簡単。「赤・黄・緑」の食材が目印です。主な食材は以下の通りです。

他にもこんなメニュー

- 「赤」……サーモン刺身、エビ・カニのボイル、焼き鮭、鮭ハラス焼き、スモークサーモンなど
 - 「黄」……冷奴、厚揚げ、納豆など
 - 「緑」……ほうれん草のソテー、ニラ玉など
- 難しく考えずに3色を探して揃えれば、あなただけの「最強のヤセ献立」が完成します。



お酒も上手に使えば、効果アップ!

お酒好きの方は、どうせ飲むならお酒もダイエットの味方にしてしましましょう。お酒でも、食事と同様に3色を探しましょう。オススメをご紹介します!

- 「赤」(アスタキサンチン、リコピン、カロテン、ポリフェノールなど)……サーモン、えび、いくら、トマト、にんじん
- 「黄」(ビタミンC、ビタミンE)……レモン、グレープフルーツ、大豆、ナッツ類
- 「緑」(ベータカロテン、葉酸、フィトケミカル)……ほうれん草、ブロッコリー、アボカド、ニラ

■「赤」は赤ワイン
ワインレッドは最強の「赤」、ポリフェノールの証です。



■「黄」の生レモン割り、生グレープフルーツ割り
最近ブームになっている話題の生レモン割り。必ず「生」の果汁を選びましょう。甘くない「炭酸割り・ソーダ割り」等が好適です。



■「緑」の緑茶割り
「緑」のカテキンは、お酒でも、緑茶でもGOOD。

難しい栄養計算や知識がなくても、「赤・黄・緑」の色を揃えればオッケーと考えると気楽ですよ。目にも鮮やかな食卓の彩りは、食べる楽しみや満足感を与えてくれます。

3色を1品で摂れる「全部入りメニュー」

オススメは魚介類と野菜と一緒にとれる、トレンドの「ごちそうサラダ」やマリネ。



- サーモンと野菜のレモンマリネ (サーモンや魚介のサラダ) ……「赤」のサーモンやいくら、トマト
- アボカドサーモンサラダ……おつまみにもぴったりの人気メニュー。「赤」のサーモンに、コクのあるアボカドを。アボカドは「緑」だけでなく「黄」の栄養素で

雑学の小部屋

今回は言葉の雑学

●秋葉原の読み方はもちろん「あきはばら」ですが、普通に漢字を読むと「あきはばら」と読めます。この「は」と「ば」が入れ替わることを音位転換といい、音の並びを入れ替える事で、人が発音しやすくなる時に起こる現象です。子供が「トウモロコシ」の事を、「トウモコロシ」と言うのと同じ理屈で、あまりにも普及してしまったので、「あきはばら」が正式な読み方になってしまいました。因みに「新しい(あたらしい)」も、元々は「あらたし」だったのが音位転換したものです。

●「西郷どん」のどんは、敬称接尾語の殿が変化したもので、もともと尊敬度の高い言葉です。

同様に、現在使われている敬称の「～さん」は「様」が変化したものです。



旬の食材と栄養成分「鯛」

鯛は「めでたい」に通じるので、縁起の良い魚とされます。魚としては長命で30年ほど生きます。日本では、明石の鯛が最上のものとされます。鯛と単純にいうときは真鯛を指します。目が澄んでいて、身がしまった鯛を選びます。栄養成分は、旨味成分のイノシン酸やグルタミン酸、タウリンが豊富で、高タンパク質です。ビタミンB1・B2・D・Eも豊富です。不飽和脂肪酸のEPAやDHAを含みます。タウリンは、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防します。また、疲労を回復させます。EPAやDHAは、血液をサラサラにする・アレルギー症状を緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させます。ビタミンB1・B2は、エネルギーの代謝を促進し体を健康に保ちます。真鯛の体表の赤い色はアスタキサンチンで強い抗酸化作用があります。



実践 健康のミニ情報

イチゴを食べて紫外線に負けない美肌を!

イチゴが美味しい季節。イチゴにはビタミンC、ペクチン、カリウムと、キレイを支えてくれる成分がたっぷりです。特にビタミンCは、5~6個食べただけで、1日

- に必要な量をクリア。日焼け予防の効果が
- あるので、紫外線が強くなる前にしっかりと
- 摂取して美肌を守りましょう!

