



# 百草園健康だより

## ストレスを大きくする人、小さくする人の差は？

「ストレス・マインド」のやまの発想パターンって？  
 ストレス・マインドが強くなると、素直で冷静な自分を失い、小さなことにイライラしたり、自信をなくしたり、自分を追い込んだりしてしまいます。



そのストレス、自分で招いているのかも？  
 あなたは、ストレスが多いほうですか？ 少ないほうですか？ 同じ状態にあっても、ストレスを大きく感じる人もいれば、小さく感じる人もいます。例えば、明るくて素直な性格の人でも、長時間残業が続いて、周りに辛さを分かってくれる人がいなければ、心は疲れ切ってしまう。そんな時には、ちょっと人から注意を受けただけでも、大きなストレスに感じてしまうものです。このようにストレスを大きく受け止めてしまう心の状態を「ストレス・マインド」と呼んでいます。

ストレスが多い人は、自分自身でストレスを招いていることが多いもの。その発想のパターンとは？ 自分の努力でストレスを小さくする方法をお伝えします。



では、ストレス・マインドのよきには、具体的にどんな発想をしやすいのでしょうか。代表的には、次の5つのような特徴があります。みなさんにも、心当たりはありますか？

- 「私なんて」「どうせ」など、自己評価が低い
- 嫌なことがあると、他人への不満を感じる
- ネガティブワードが多い
- いつも「勝ち負け」の価値観に縛られている
- 「しなくちゃ」「わばらない」の口癖が多い

このような傾向を感じたら、少しでもそれを「止めよう」と心がけてみましょう。ストレス・マインドに歯止めをかけ、ストレスが増えるのを防いでくれます。

**ストレスを小さくできる人は、こんな努力をしている**  
 ストレスに振り回されない人、ストレスを小さくできる人は、意識的に、無意識の内にこんな努力をしています。



### 幸せも不幸も、自分次第

悪天候を避けられないように、生きていくかぎりストレスから100%逃れることはできません。だからこそ、自分の心がけて、ストレスを小さくする努力が必要なのです。  
 ストレスに振り回されなくなれば、自分自身をもっと有意義なことに生かせる心の余裕が生まれます。すると、人生をもっと豊かに、ますます楽しく感じられるようになっていきます。  
 昔から、「幸、不幸は自分の胸三寸が決める」と言われます。つまり、自分の心がけ次第で、人生をストレスの多いものにも、少ないものにもできるのです。

**頑張っているあなたへ**  
**小さなメンセージ**  
 皆さんお元気ですか。早くも沖縄地方は梅雨明けだそうですね。日本列島の長さを感じます。シメジメした梅雨ももうすぐ終り、今年も、とっても暑い夏が待っています。官公庁では、さらに軽装のスーパークールビズがスタート。民間企業もそれに続きたいのですが全く同じ服装とはいかないところが多いとか。でも沖縄の「かりゆし」は憧れですね。  
 さて、ワールドカップサッカーアジア予選を勝ち抜きザックジャパンがブラジルへのチケットをゲットしたのは記憶に新しいです。その夜、渋谷のスクランブル交差点では若者が大騒ぎ。機動隊のお洒落なアナウンスが話題になりました。日本人の心の山「富士山」の世界文化遺産登録や、東京オリンピックの招致に政府も後押しなど、明るい報道は日本を元気にしてくれますね。アベノミクスを精査している報道も見ましたが、「正しさも大切だが、もっと大切なのは明るさだ」と言ったある方の言葉を思い出しました。完璧な人などいないことを前提に考える気持ちも楽になります。万象は我師、明るく、そして謙虚を心がけたいです。  
 今月も張り切っていきます。



## 実践 健康のニ情報

### ストレスは、加齢臭の元であると理解しよう

ストレスが強いと、ホルモンの影響で皮脂腺の働きが活発になり、皮脂が増えてしまいます。それと同時に、ストレスは活性酸素を増やしてしまうため、「皮脂」と「活性酸素」が結びつき、「加齢臭」と同じニオイが発生するのです。体臭が気になる方は、「ストレス」を溜めないことも心がけましょう。



**一子宝相談・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

## 読めばトクする 裏ワザ大百科

### 山道をバテないで歩く裏ワザ

近年、山登りが静かなブームになっています。豊かな緑に囲まれながら遥かな頂を目指すのは、本当に気持ちが良いものです。  
 しかし、慣れていないと登るだけで精一杯。山頂に着いた頃にはぐったりなんてことも。せっかくの絶景も目に入らないなんてもったいないですよ。そこで誰もが簡単にできてしまう疲れのない山登りの方法もお教えします。それは、「歌を口ずさむ」こと。  
 山登りでバテてしまうのは、瞬発力はあるが疲れやすい速筋(そっきん)と呼ばれる筋肉を主に使っているからです。  
 逆に持久力のある遅筋(ちきん)を使うことができれば疲れにくいわけです。歌を口ずさみながら息の上からペースで歩くと、ちょうど遅筋をうまく使うことができる運動量になり、疲れにくくなるのです。お試しあれ。



## かんたん! やみつきレタス

木芽米斗 (2~3人分)  
 レタス 1玉 大さじ2  
 ごま油 適量  
 しょうゆ 適量  
 塩 適量  
 もみ海苔 お好みで

### レタス

レタスは皮の95%が水分だが、ビタミンやミネラルなど、1食に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。カロチン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムを多く含み、生で食べる場合が多いので栄養の吸収率は高いですが、加熱するとカロチンが壊れ、栄養が落ちる可能性があります。さらに油で煮るとカロチンやビタミンEの吸収率がよくなります!



### つくりかた

- レタスは洗ってざく切りにする。沸騰したお湯の中にレタスを入れ、サッと15秒くらいゆでるとサリに上げる。\*ゆすぎに注意!
- 少し冷めたら軽く絞って水気をとり、お皿に盛る。その上に塩少々、しょうゆをサッとかける。
- フライパンで大さじ2のごま油を熱し、2のレタスの上に、じゅ〜んと回しかける。\*ヤケに注意!
- もみ海苔をかけてできあがり!



ごま油の量はお好みで調節してくださいね。辛いものが好きな方は唐辛子の輪切りを葉からごま油にかけてもgood! すりごまもかけてもオイシイ!



## 雑学の小部屋

### 「酸っぱいレモンがアルカリ性食品?」

体を健康に保つには、アルカリ性食品を摂ろうとよく言われますが、酸っぱいレモンがなぜアルカリ性食品なのか不思議に思いませんか。



確かに、レモンの切り口にPH試験紙をあけると試験紙は青から赤に変わり、酸性を示します。しかし、酸性食品・アルカリ性食品というのは、その食品が体内で燃焼した後に残る灰の性質を指すので、酸性の多少とは必ずしも一致しないのです。

野菜や果物は、ナトリウム、カリウム、カルシウムなどのアルカリ塩を大量に含んでいるので、体内で燃焼した後は、アルカリ性の灰になります。肉類が酸性食品の代表格、動物性の食品では、牛乳がアルカリ性です。

## 旬の食材と栄養成分「茄子 (なす)」

原産地はインドで、日本には中国から伝わりました。秋なすがおいしいのは、皮が薄く種が少なく、実がしまっているためです。旬は、7~9月頃です。

栄養成分は、水分が約95%を占めますが、カリウム、カルシウム、カロテン、ビタミンCを含みます。皮の紫色の色素は、アントシアン系色素のナスニンです。切り口が茶色くなるのは、クロロゲン酸を含むためです。



ナスニンは抗酸化力に優れ、ガン予防や高血圧予防、動脈硬化予防、老化防止に効果があります。ナスニンは、水につけると溶け出してしまうので注意が必要です。カリウムは、高血圧の予防に働きます。アルカロイドは、病原菌を体外に排出します。水分が多いので、体を冷やす作用があります。クロロゲン酸もガン予防・老化防止に作用します。

## 知ったかぶり生活情報 「家庭でできる食中毒予防」

食中毒のシーズンとなりました。高温多湿の夏は菌が繁殖しやすい環境です。菌は25℃以上になると繁殖が盛んになります。食中毒は食堂、レストラン、学校給食だけでなく、家庭でも多く起こっています。食物の扱いや調理方法など正しい知識を知っていれば、家庭の食中毒は防ぐこともできます。日頃から、被害を最小限に食い止めるよう心がけることが大切です。



### 家庭でできる食中毒予防

#### ■ 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を選ぶ。消費期限などを確認する。冷蔵や冷凍の必要なものはなるべく早く持ち帰る。



#### ■ 迅速に保存

菌は25℃以上で繁殖が盛んになりますので、冷蔵や冷凍の必要なものは、すぐに冷蔵庫に入れる。冷蔵庫は5℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です。菌は冷蔵庫に入れるだけでは死滅しません。冷蔵庫の過信は禁物です。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎると温度が上がるので注意しましょう。

肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにする。肉や魚などを小分けする時は、手を洗ってからする。

#### ■ 下準備

流し台はきれいにする。布巾やタオルは清潔に。調理する前は手を洗う。手に傷がある場合はビニール手袋や指サックをする。解凍は冷蔵庫内か電子レンジで。流水の場合は気密性の容器に入れて流水を使う。まな板は乾燥したものを使用する。



#### ■ 調理器具等の手入れ、調理場の衛生

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確実です。布巾の汚れがひどい時は、清潔なものと交換しましょう。漂白剤にひと晩つけ込むと消毒効果があります。冷蔵庫は定期的に清掃、調理台や流しは毎日清掃する。ゴキブリやねずみなどがいたら駆除する。



#### ■ 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱する。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

#### ■ 食事

食卓につく前に手を洗いましょう。調理してから食事をするまでの時間を長くかからないようにする。残った食品は素早く、冷蔵庫に入れる。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。



#### ■ 菌を増やさない冷蔵庫使用法

卵は、パックのまま冷蔵庫に入れる。(菌を防ぐ為と、冷蔵庫を開けている時間を短くする為) 肉は、ポリ塩化ビニリデン製のラップ(家庭用の厚めのラップ)で、もう一度包んで入れる。除菌効果のある洗剤や漂白剤でこまめに手入れをして、庫内の細菌を減らしましょう。

上記の点に気をつけることで食中毒を防ぐことができますが、もし、食後しばらくした後、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談してください。



## この「故事成語」の意味わかりますか?

### 「清濁併せ呑む」(せいだくあわせのむ) 超訳「すべてをうけいれる」

親分肌の政治家を「清濁併せ飲む人物」などと評しその人物の大きさを示すときなどに使われます。この言葉のルーツとなったエピソードは中国ですが、

- 言い回しとして成立したのは日本に
- おいてです。

