

# けやきの風

## 「気にしないコツ」を実践して、楽に生きよう

精神科医のTommyさんによると、人生を楽しむためには、「気にしない」ことがポイントだとか。いろんなことを気にしすぎると、今の人生を楽しめません。心がすり減って疲れたり、ストレスをため込んだりして、元気でいられなくなるのだそうです。

### ◆今のことにだけ集中する

気にしないこの一番のポイントが「今のことにだけ考えること」と、Tommyさんは言います。将来への不安や過去の後悔は忘れ、今だけに集中すると、余計なことを考えなくなりまします。また、明日でいいことは今日しないこともポイント。今日すべきことだけをきっちり行いましょう。

### ◆気にしてもよいと肯定する

「気にする自分」を気にしないことも「気にしないでいいこと」を気にしてしまおうと、自分を責めたりしていませんか。「気にしてもいいこと、自分を肯定しましょう。気にして

はいけないと考えれば考えるほど、気になってくるものです。そして、「ラフに考えるようにしよう」と、頭を切り替えてみましょう。

### ◆心配することは起こらない

事故に遭うかもしれない、仕事で失敗するかもしれない、相手が嫌な気持ちになるかもしれない。心配性の人はつい悪い方向に考えてしまいがちです。しかし、過去の心配事を振り返ってみると、現実になったものは少ないはず。つまり、ほとんどがとり越し苦労だということ。その事実を知っておくだけでも、気持ちが楽になります。

### ◆スケジュールリングする

たとえば、返事待ちのメールを確認するときに、届いていないかと何度もチェックしていませんか。「まだかな」とそれぞれする時間がストレス。絶対にメールが届いているタイミングまで確認しないのがベターです。「午後5時、メールチェック」などスケ

ジュールリングして、それまでは忘れましょう。とくに未来への心配事が多い人にスケジュールリングは有効です。

### ◆人からの依頼は断ってもOK

気が進まないのに、頼まれことを引き受けていませんか。Tommyさんは、頼まれことは基本断っているのだとか。「断ると気まずくなるのでは？」と考えるかもしれませんが、もしそうになったならそれまでの関係だったということ。ただし、引き受けてみたい、この人の役に立ちたいと思う頼みことなら、積極的に引き受けましょう。





# はなさき お悩み相談室

## 夕方になると、脚がむくんで気になるのですが...

むくみは血管からしみ出た水分が、細胞と細胞の間にたまる状態。原因は塩分のとり過ぎをはじめ、水分やアルコールのとり過ぎ、運動不足、喫煙、体の冷え、不規則な生活など。また、立ちっぱなしや座りっぱなしといった、同じ姿勢をずっと続けていると、むくみを引き起こします。逆に言えば、これらの生活習慣を改善することで、むくみが起こりにくくなります。

まず、減塩を心がけましょう。高血圧にもっとも有効な予防法は減塩だとされています。だしを効かせる、レモンなどの柑橘類を活用する、薬味を用いるなど、薄味でもおいしく食事できる工夫をしてみましょう。

眠るときに足を高くするのも有効です。クッションや畳んだタオルなどに足をのせ、足が心臓よりも高い位置にくるように。血流がスムーズになってむくみが解消され、脚のたるさもやわらぐでしょう。

積極的に外出し、運動不足にならないようにすることもポイントです。ウォーキングやヨガ、テニスなどの運動、サークルや地域の活動、ボランティアなどに参加するのもベター。外出を多くすることで、食べ過ぎ防止にもつながります。



## みんな集まれ~!

# 大人女子部



## HKKの法則

「HKKの法則」は美人に見えるしぐさのことです。HKKは「ひねる(H)」「重ねる(K)」「傾ける(K)」で、これら3つの線を意識して体を動かすことで、美しく見えるのです。

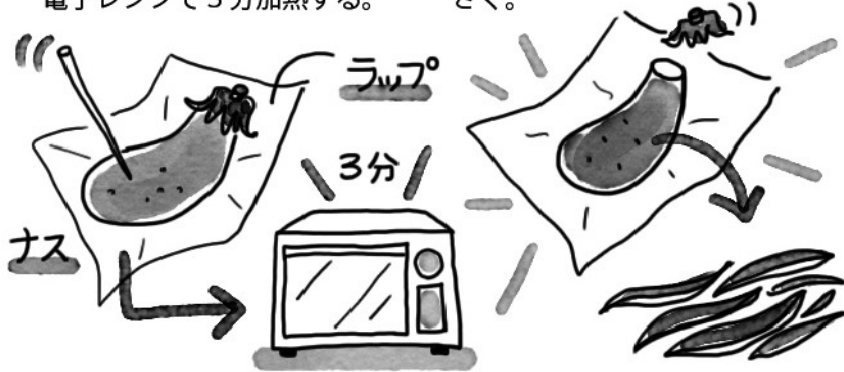
具体的には、「ひねる」は上半身や顔を軽く曲げること。体の線がしなり、アクティブな印象になります。「重ねる」は腕や脚を組んだり、顔と胴体を近づけたり、手を顔につけたりすること。手を重ねることもこれにあてはまります。まとまりができて、厚みが生まれ、ゴージャスに見えます。そして、「傾ける」は顔や上半身、または全身をやや倒すこと。斜めの線ができることで、もろさや不安定さを感じられ、ソフトな印象になります。

たとえばスマホを見ると、スマホを持つ側のひじに、もう片方の手を重ねてみましょう。丁寧な印象が加わり、女性らしさが際立ちます。また、写真を撮られるときは、カメラに対して右肩を斜め後ろに引き、体をひねるように。さらに、後ろに重心をかけるようにして背中を傾けると、胸が開いて美しく見えます。そして、イスなどに座ったら、両ひざをつけて脚を軽く横に流しましょう。脚を斜めにするので長く見えます。



<ナスとカニカマのさっぱりあえ>

- ①ナスはヘタつきのまま竹串で数カ所穴をあけ、1つつラップに包んで電子レンジで3分加熱する。
- ②ラップに包んだまま水にとり、粗熱がとれたらラップを外す。ヘタをとって、縦に4~6等分にさく。



材料 (2人分)

ナス	2本
カニカマ	4本
<b>A</b> 酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ 1/2

- ③ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④Aにナスを入れ、カニカマを手でさいて加え、全体を混ぜる。



包丁も火も  
使わずできる  
カンタン副菜

おつまみメニュー

キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★ 目標タイム5分

次の四角に3文字の言葉を入れて、しりとりを完成させてください。

① イルカ □□□	② サクラ □□□	③ ムカデ □□□	④ ボート □□□	⑤ バナナ □□□
↓	↓	↓	↓	↓
スモモ □□□	パンツ □□□	トウフ □□□	カメラ □□□	ダイア □□□
↓	↓	↓	↓	↓
ペンキ □□□	シラス □□□	マグロ □□□	ゴリラ □□□	ゴラク □□□
↓	↓	↓	↓	↓
リキシ □□□	メロン □□□	アヒル □□□	プリン □□□	ゲイコ □□□

①カラス、モルブ、キコリ ②ラッパ、ツカシ、ヌズメ ③チート、フズク、ロシフ  
④トサカ、マコエ、マフ ⑤ナミダ、アサヒ、ウサギ

9月のことば  
仕事は高貴なる  
心の栄養なり  
(セネカ)







## 9月の見直し〈酸化と糖化を防ぐ〉



### 抗酸化物質を含む食材を摂り、糖質をとりすぎない！

毎日の食事が老化と密接に関わっていることが知られています。ポイントは「酸化」と「糖化」です。酸化は「体の焦げ」と呼ばれ、とり込んだ酸素の一部が活性酸素に変わること。一方、糖化は「体のサビ」と呼ばれ、摂取しすぎた糖質が体内のタンパク質と結合することです。どちらも体や脳の老化を進ませ、肌のシミやしわ、たるみ、薄毛などを引き起こします。また、免疫力を低下させ、病気になるリスクを高めます。

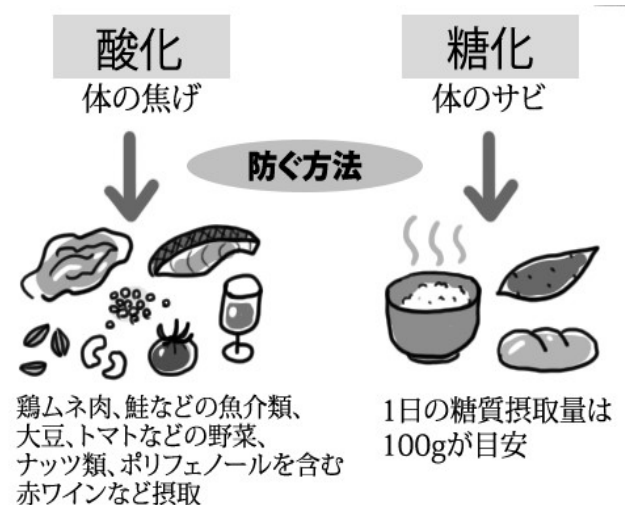
一方で、酸化や糖化を防ぐ方法もあります。まず、酸化は抗酸化物質を豊富に含む食材をとり入れることで防げます。具体的には鶏ムネ肉をはじめ、鮭やマグロ、カツオ、カキなどの魚介類、大豆、トマトやキャベツ、ブロッコリースプラウトなどの野菜がおすすめです。また、オレイン酸やリノール酸を多く含むナッツ類、ポリフェノールを含む赤ワインや高カカオチョコレートも効果的です。

一方、糖化を防ぐ方法は糖質を必要以上に摂らないこと。糖質は菓子類にはもちろん、ご飯やパン、めん類、いも類にも含まれています。1日の糖質摂取量は100gを目安にします。たとえば、ご飯1杯分の糖質は約55gもあります。3食で少しずつ減らすか、朝や昼は普通に食べ、夜は糖質を摂らないなど工夫してみましょう。

抗酸化作用のある食材の中には、料理に気軽にとり入れられるものも多くあります。ショウガは免疫力をアップし、糖化を抑制するのにもおすすめ。すり

おろしたものがベストです。また、ニンニクは糖質の代謝を促し、糖化を抑えてくれます。ただし、刺激が強いので、胃腸が弱いときは控えましょう。ほかに、ごまは脂肪酸の代謝を促進し、肝臓の機能をアップさせる食材。あえものや酢のものなどにトッピングするなど、手軽にとり入れられます。

さて、「AGE」という言葉を聞いたことはありますか？糖がタンパク質と結びつくことができる物質で、老化や病気の原因となるものです。食事でたくさんのAGEを体内に摂取していると糖化が促され、AGEがますます増えていきます。AGEは同じ食材でも調理法によって増える量が異なります。焼いたり揚げたりなど高温調理によってAGEの量が増えるので、煮たり蒸したり、ゆでたりなどの調理法がおすすめです。また、AGEは紫外線を浴びることによっても増加します。日除け止めを塗る、日傘を活用するなど、日ごろから対策を行いたいものです。



# けやきの風編集部だより

田んぼの稲穂が頭を垂れ 朝夕の空気に秋の訪れが感じられる季節となりました。如何お過ごしでしょうか。コロナ感染の中で外出できない時期に卵から孵化させた白のチャボと白黒の碁石柄のチャボが子供達と庭で遊んでいます。人間を親と思いつつかなりなついて名前を呼ぶと駆け寄ってきます。畑のミニトマトやスイカを食べたりしていますが、なかでもブルーベリーの実が大好きです。30~40cm程の高さの枝にはジャンプして実を採り食べています。可愛いジャンプです。目に良いと私達の為に植えていたブルーベリーも今ではチャボ達のフルーツになっています。ブルーベリーはポリフェノールのひとつであるアントシアニンが豊富で目の疲れや視力低下の予防にも効果が期待できます。また抗酸化作用が強いビタミンEも豊富で老化防止に役立つため美肌効果にも期待できる食材と言えます。日本で栽培種として流通しているブルーベリーの品種は100種類を超えます。その品種は「ハイブッシュ系」と「ラビットアイ系」の2系統に大別されます。ハイブッシュ系は味が良質で大玉になりますが栽培はやや難しいです。ラビット系はハイブッシュ系よりも丈夫で育てやすいのが特徴です。果実が熟す前にウサギの目のようなピンク色になるために名付けられました。土壌を選ばず樹勢が強く成長も早いのですが耐寒性が低く日本では東北地方以北での栽培には向いてません。店頭にはブルーベリーの苗木が入荷してきています。小さなスペースでも育てられ、春は小さな花が咲き夏には甘酸っぱい果実が採れ秋は紅葉を楽しめます。同種類の異品種を植えると相互で受粉して収穫量も上がります。目に良いブルーベリーを楽しんでみてください。

関東大震災が発生してから1日で100年を迎え各地で防災訓練が実施されました防災商品や食料の備えなどご自宅の防災対策を見直してみてもいかがでしょうか

9月18日は敬老の日を迎えます。今までお世話になった感謝の気持ちを込めてお花を贈りましょう。長寿と健康を表す淡い紫色のリンドウを入れた明るめの秋色のアレンジメントは人気です。お気軽にご相談ください。

会社名 : 有限会社 美松花園

住所 : 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

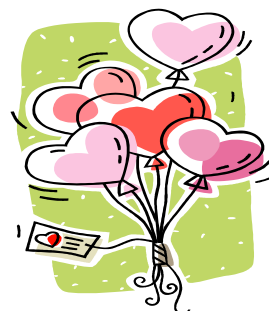
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先 : 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL : sako0816@gmail.com



9月号、いかがでしたか?  
来月もみなさんに  
「けやきの風」を  
お届けできますように!