

けやきの風

水の過不足は不調の原因。水を正しく飲もう！

体がなんとなく重い、疲れがとれない。体に不調を感じる時、水のとり方が原因かもしれません。

◆0.8～1.2リットルの水が必要

人が生命を維持するために必要な水分量は、1日2.5リットル。そのうち、食事によって約1リットルが補給されます。また、「代謝水」と呼ばれる、体内で作られ出される水が300ミリリットルあり、残りの1リットルから1.2リットルを、水やお茶などを飲むことで補給することになります。

一方で、代謝が下がって筋肉量が落ちる大人世代は、水を目安の量ほど必要としません。運動をあまりしない人なら800ミリリットル、よく動く人なら1.2リットルを目安に水分を摂るといいでしょう。

◆水の過不足は不調を引き起こす

水分量を適切にすることが大事で、過不足は体によくありません。飲む水が足りない、発汗や排尿が減って、

老廃物をうまく排出できなくなり、その結果、内臓機能が悪くなり、血流が低下したり、脱力感を感じたり、イライラや頭痛などの不調を起したりします。

一方、飲む水が多すぎるとよくありません。体内の水分排出が間に合わないと、耳や目、副鼻腔などに水がたまり、めまい、耳鳴り、目の痛み、鼻水、むくみなどの症状が出るのです。とくに最近、水分が不足するのを心配して、とり過ぎていて人が増えています。水を飲み過ぎると、水分の循環が悪くなります。

◆一気に飲まず、ゆっくり飲む

水の飲み方にはコツがあります。まず、少しずつゆっくり飲むこと。ひと口を口の中に入れたら、噛むように温めてから飲み込みましょう。冷たい水を一気に飲むと、内臓が冷えて機能が低下するので注意したいもの。

1回に飲む量はコップ1杯程度を目安にするのもポイントです。一度に

大量の水分をとると、血液中のナトリウム濃度が薄くなり、「低ナトリウム血症」が起こることがあります。頭痛や嘔吐の原因となるのです。

◆水をとり過ぎたら、「水出し」を行う

水分をとり過ぎたと感じたら、「水出し」と呼ばれるマッサージが有効です。まず、指先から脇の下まで、腕の内側に沿ってさすります。次に、足首から足のつけ根まで、同様に内側をさすります。最後に、親指と人差し指で、もう一方の薬指以外の指の爪のつけ根の横を挟んで押します。





はなさき お悩み相談室



相手の言葉や行動を不快に感じてしまう⁰⁰⁰

あいさつしたのに無視された、友人から指摘されたことがショック。不快を感じることはたびたびあり、人はすべ、それらに反応してしまいます。そもそも、不快なことに反応するのは、人が危険なことから自分を守るための本能です。ただ、不快なことにいちいち反応していると、心も体も疲れてしまいます。

対策としては、不快な言葉や行動には無反応でいること。相手が気にされることを言ってきたり、してきたりしたら、「相手の問題」と頭の中で考えましょう。無表情で淡々と乗り切るのが、不快な言動をしているのは相手であって、自分までネガティブな気持ちになるのは損。たとえば、あいさつを無視されたなら、「この人はあいさつをしない人なんだ」と考えましょう。「私のこと、嫌いなのかな?」と考える必要はありません。さて、反応しないようにしたいのは次のようなケースです。相手が自分を傷つけようとして言った言葉。相手がイライラをぶつけてきたときや、相手のマウントや傲慢も無反応でいるのが一番。逆に、反応したほうがいいのは、相手が自分に対して愛を持って言ってくれる言葉、してくれる行動です。

みんな集まれ~!

大人女子部

品格を高める言葉

品格があると感じさせる人は、だれに対しても丁寧な言葉遣いを心がけています。そんな言葉が自然と口から出るようにしたいものです。おすすめの言葉を紹介します。

まず、あいさつのときは「お目にかかれて光栄です」。一般的な表現で、どんな人にも使えます。「またお目にかかる日を楽しみにしております」は、別れを締めくくるあいさつ。「〇〇さんから素敵な方だと伺っております」もいいですね。共通の友人などを話題にすると、親近感がアップします。

次に、ほめるときは「一緒にお話ししていると楽しいです」。言われた側はうれしい気持ちになり、相手との距離が縮まります。また、アドバイスをしても

らったり、経験談を聞いたりしたときは、「ぜひ見習わせていただきます」。この言葉なら、感謝の気持ちを伝えることもできます。

そして、感謝するときは、「お心遣いに感謝します」。贈り物をもらったときや何かをしてもらったとき、さっと言葉にするといいでしょう。普段から気にかけてくれる相手には「お心にかけていただき、ありがとうございます」がスマート。感謝の気持ちがストレートに伝わります。

お目にかかれて光栄です



お心遣いに感謝します



<ホットプレートでタコと長イモのふわふわ焼き>

おつまみメニュー

①タコは食べやすい大きさに切り、長イモはすりおろす。紅ショウガは細かく刻み、青ネギは小口切りにする。ホットプレートは高温に予熱しておく。

②ボウルに卵を割りほぐし、白だし、長イモを加えて混ぜ、タコ、青ネギ、紅ショウガも入れて混ぜる。

材料 (2~3人分)

- タコ (ゆでたもの) : 150 g
- 長イモ : 400 g
- 紅ショウガ : 30g
- 青ネギ : 1/2 束
- 卵 : 2個
- 白だし : 大さじ2
- サラダ油 : 適量
- しょうゆ : 適量
- 青のり : 適量
- カツオ節 : 適量



③ホットプレートに油を薄くひいて②を流し入れ、全体がふつふつとしはじめたら中温に下げ、フタをして7~8分蒸し焼きにする。

④好みでしょうゆをかけ、青のり、カツオ節をちらす。



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

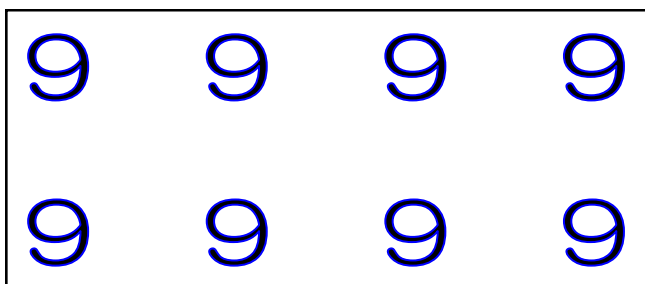


脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム2分

何と読むか、わかりますか？



5月のことば

できると思えばできる
できないと思えばできない
これは、ゆるぎない
絶対的な法則である

(パブロ・ピカソ)





5月の見直し〈ポッドキャスト〉



番組が豊富で、ながら聴きできるのがうれしい!

「Podcast (ポッドキャスト)」は「iPod」と「broadcast (放送)」が組み合わさった言葉で、もともとは「iPodで聴くラジオ放送」という意味でした。現在では、「インターネットを介して聴く音声番組、または、そのシステム全体」を指します。多くは無料で利用でき、音楽やトークなど、さまざまなコンテンツがあるのが魅力です。

iPad から派生した言葉ではありませんが、ポッドキャストのプラットフォームはたくさんあります。「Spotify」「Apple Podcast」「Amazon Music」「Google ポッドキャスト」「TuneIn Radio」「Castbox」「Podcast Addict」などが一例として挙げられます。とくに「Spotify」は世界的にポピュラーで、オリジナルのコンテンツがかなり多くあって人気です。

ポッドキャストの特徴はさまざまあります。まず、コンテンツを耳で聴くという特徴から、いつでもどこでも利用できる点。家事をしながら、歩きながら、運動しながら、運転しながらなど、「ながら聴き」できます。ダウンロードに対応しているので、オフラインで楽しめるのも特徴です。Wi-Fiがない環境でも利用できるのはうれしい点で、外出先で楽しむ場合にも活躍します。途中で止めても、続きから再生できるのも特徴で、ラジオと違って配信される時間を狙って聴く必要はありません。

さらに、プロフェッショナルなコンテンツがあるのも魅力です。有名人が日常のことを気ままに話し

ていたりするほか、映画の評論、英語など語学の講座、有名な文学作品の朗読、ドラマなどもあります。再生速度を変更することができるので、とくに語学を学ぶときなどは速度を遅くするなどして聴くと有効です。

YouTubeと同様、コンテンツは遡ることができるのも特徴のひとつです。気に入ったコンテンツに出合ったら、過去のものもすべて聴くことができるというわけです。

さて、人気のコンテンツをいくつか紹介しましょう。「チャボンと行こう!」は、オンライン雑貨ショップ「北欧、暮らしの道具店」が配信している番組。聴き手からのお便りを紹介しながら、ショップのスタッフが数人でおしゃべりしています。気持ちがほっこりする番組です。「よなよなエールの空想ビアパブ」は、クラフトビールの会社「ヤッホーブルーイング」が配信する番組。ビールについての豆知識や情報など、ビール愛が伝わってきます。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

新緑が爽やかな風に揺れる美しい季節になりました。如何お過ごしでしょうか
5月1日はフランスを中心にすずらんの日と呼ばれています。恋人やパートナー
友人・家族などにすずらんを贈る日とされていて、すずらんを受け取った人は
“幸運が訪れる”そうです。可愛らしい花姿と香りが良いので喜ばれます。

5月12日は母の日です。マザーズウィーク早々に私はバラが好きなので香りの
強いバラを2鉢頂きました。

「彩」レッドパープルの色で広めの花卉が波打って重なるロゼット咲きです。
第15回国政越後丘陵公園「国際香りのバラ新品種コンクール」金賞受賞のバラ
です。フルーティな香りが際立っています。

「エターナル」（永遠）上品で美しい淡いパープルの波状花卉が魅力的なバラです
ブルーローズの香りがあり、ややスパイシーな香りが乗ります。花の近くに顔を
寄せなくても香りが漂ってくる感じです。大切な方へのプレゼントにバラの鉢は
如何でしょうか。繊細な花姿と豊かな香りに喜ばれることと思います。

母の日にむけてお店には、たくさんのお花鉢が入荷してきています。
紫陽花は「マジカルマーブル」の淡いピンクとブルーの寄せ植えがあります。
ピンクとクリーム・ブルーとクリームの花びらがマーブル模様のように混ざり合
いまるで絵本の世界のような美しい花色が淡い色から濃い色へ段々変化していく様子
を楽しめます。「茜雲」はジャパンフラワーセレクション受賞の紫陽花です
夕焼け空に浮かぶ雲を彷彿とさせる手まり咲きの紫陽花で小輪の花房が多数ついて
可愛らしい花姿が特徴的です。淡い色から次第に濃くなり花色の変化を楽しめます
古くから6月の6が付く日（6日・16日・26日）に“紫陽花を逆さに吊るす”
おまじないがあります。軒下や玄関に吊るすと魔除けや厄除け・金運アップに
またトイレに吊るすと婦人病にかからないなどの風習があるそうです。

6月の6が付く日に切って吊るしてみたいかでしょうか。

母の日（5月12日）そして父の日（6月16日）へと日頃の感謝の気持ちを伝えて
みてはいかがでしょう。お花についてはお気軽にご相談ください。

心を込めてご準備させていただきます。

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

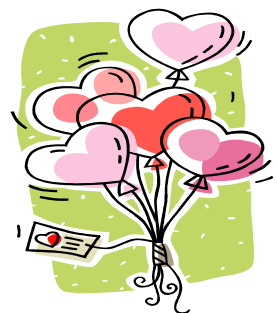
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

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： hana38@mimatu-k.net



5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！