

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2023.May.

## 5月のビタミン

相手に共感し、聞き上手になる！  
「人に好かれる話し方」

心理コンサルタントの大久保雅士さんによると、人の心をつかむのに必要なのは、最初の8秒だそうです。8秒間、笑顔でアイコンタクトをし、相手の話に興味がある表情をプラスします。これで相手は自然と好意を持ってくれるでしょう。

口下手や人見知りで初対面の人と話すときに緊張してしまうなら、話をする前に深呼吸をするのがおすすりめ。早口になるのを避けられます。また、会話をリードするのはなかなか難しいもの。そんなときは聞き役に徹しましょう。相手は話を聞いてくれることに満足し、「話していて楽しい」と感じるはず。この人と仲よくなりたい」と思ってもらえるでしょう。うなずくタイミングも重要です。相手の言葉の終わりぎわに「うんうん」とうなずきましょう。話に共感していることを伝えられます。

さて、人に好かれるようになるポイントが3つありま

す。まず、相手を中心に物事を考えること。自分の話をするのではなく、相手が話したいことを聞くことから始めます。また、相手の話に共感することで相手は気持ちよくなり、距離を狭めることができます。次に、気遣いの意識を持つこと。相手の気持ちを頭の中で想像し、心配りをします。そうすれば、自分がどう行動すべきか見えてくるでしょう。最後に、前向きに見せること。好感度の高い人は前向きで、いつも笑顔です。心の中では心配性でネガティブだったとしても、人と話すときはポジティブに見せるようにするのです。

去りぎわのひと言もポイントです。会話の中で印象に残った話題を去りぎわに伝えるのが効果的です。たとえば、おすすりのレストランの話が印象に残ったなら、「教えてもらったレストランに早速行ってみるね」などと伝えてみませんか。相手は自分の話が認めてもらったことがうれしく、あなたにより好感を持つでしょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 腸内をデトックスして太りにくい体に！ 「M字整腸ポーズ」

アーユルヴェーダ・ヨガ講師の岡清華さんによると、腸に毒素や老廃物がたまっていると消化力が落ち、太りやすくなるそうです。逆に言えば、消化力がアップすれば脂肪がたまりにくく、太りにくい体質になります。それくらい、腸を整えることは大切です。

腸から毒を出すのにぴったりなのが「M字整腸ポーズ」です。日課にすれば姿勢がよくなり、胃腸を正しい位置に戻すので、胃腸の働きが活発になります。結果、食べたものがスムーズに消化吸収され、便通もよくなります。気がついたときに行えばいいのですが、食事の前にこのポーズをとることで、消化力をアップさせます。また、便秘がちの人は朝起きてすぐに行うのもおすすめです。

アーユルヴェーダ発祥の腸を整えるポーズで、腸をデトックスし、消化力をアップさせましょう。

まず、両足を腰幅に広げて立ち、背筋を伸ばします。手のひらを合わせましょう。次に、あごを引き、おしりをやや後ろに引きながら、ゆっくり腰を落とします。このとき、背筋はまっすぐにしておくのがポイント。そして、腰を深く落とし、ひじでひざを押して股関節を外側に開くようにします。このときも背筋はまっすぐのまま、つま先とひざは同じ方向を向けています。深呼吸を5回行いましょう。



## 38度の湯に10分以内！ 「子どもの正しい入浴法」

小学校中学年くらいまでの子どもにとってのベストの温度は38度くらい。湯温が熱すぎると体温が上がります。また、38度でも長時間浸かりすぎると、同様にのぼせたり脱水したりすることがあります。長くても10分を目安に浸かりましょう。子ども自身も湯船から出たがっていたら、「まだ温まっていないからダ

## Let's 子育て！

子どものころ、親と一緒に湯船に浸かって、「1000数え終わるまで上がったやダメだよ」と言われたことはありませんか？ 20年もの間、入浴を医学的に調査している医学博士の早坂信哉さんに

「子どもは、親と一緒に湯船に浸かって、1000数え終わるまで上がったやダメだよ」と言われたことはありませんか？ 20年もの間、入浴を医学的に調査している医学博士の早坂信哉さんに

よると、前述の方法は子どもにとっては負担になるのでよくないといえます。理由は、大人と子どもでは温度に対する感覚が違います。小学校中学年くらいまでの子どもにとってのベストの温度は38度くらい。湯温が熱すぎると体温が上がります。また、38度でも長時間浸かりすぎると、同様にのぼせたり脱水したりすることがあります。長くても10分を目安に浸かりましょう。子ども自身も湯船から出たがっていたら、「まだ温まっていないからダ

風呂に入るタイミングも重要です。眠る90分前までに風呂から出ているのがベター。塾などで帰宅が遅くなり、寝る直前にしか入浴できないときは、湯船に浸かるのは5分以内に行きましょう。体の深部体温を上げるので、眠りを邪魔しません。





# ビタミン☆レシピ



## ホタルイカのペペロンチーノ

ホタルイカはからし酢みそで食べるのが定番ですが、イタリア料理にもよく合います。栄養的には、目や皮膚、粘膜を健やかにするビタミンA、糖質や脂質の代謝に欠かせないB1やB2、そして、血液を作るのに必要なB12が豊

富です。また、鉄や亜鉛などのミネラルがたっぷり含まれる点にも注目しましょう。ほかに、タウリンがたくさん含まれ、肝機能を高めるのに役立ちます。実際、ホタルイカが脂肪肝を改善する効果があったとの研究結果もあります。

- 1** キャベツは食べやすい大きさに切り、ニンニクは薄切りにする。



- 2** 熱湯に塩適量(分量外)を入れ、スパゲッティをゆでる。ゆで汁大さじ3をとり分けておく。



### 材料(2人分)

スパゲッティ	.....	200g
ホタルイカ(ゆで)	...	120g
キャベツ	.....	4枚
ニンニク	.....	1かけ
唐辛子(輪切り)	..	小さじ1
オリーブ油	.....	大さじ3
塩	.....	小さじ1/2
こしょう	.....	少々

- 3** フライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら、ホタルイカ、キャベツを加え、キャベツがしんなりするまで炒める。



- 4** ゆでたスパゲッティ、ゆで汁、塩、こしょうを加えて混ぜる。



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

だいぶん暑くなって、日中は、半袖でも過ごせるくらいになってきました。みなさん、体の調子を崩されていないでしょうか？

今申請されている電気料金の値上げですが、6月の値上げで調整されているそうです。30%〜50%の値上げが示唆されているそうですが、それでも、オール電化が一番安いといえるでしょうか。そろそろ、国民が気づいてくるのではないかと思います。これだけ電気代が上がってくると、クーラーを付けずに我慢されて、熱中症で病院に運ばれる方も増えないかと心配になります。

温熱環境を良くするためには、まず一番にしなければならぬことは、窓から入ってくる日射を屋外で遮蔽しなければなりません。それは、昔ながらのヨシズでもいいですし、すだれでもいいです。とにかく、外で遮るのがコツで、屋内に日射が入るとドンドン温度が上昇してクーラーの効きが悪くなりますし、電気を多く使うようになります。最近の住宅は、コスト削減するために庇がない住宅が多いのでこの様な方法がとても有効です。

もし、天井や壁が暑いと感じる場合は、断熱不足です。経済産業省も既存の住宅の断熱が不足しているのはわかっています。最高300万円もの補助金を出して断熱改修を促しています。もし、興味のある方は、調べてみてください。新築よりの改修工事の方がお金がかかるので、補助金も手厚くなっています。値上げの話ばかりで、気がめいりますが、上手に補助金も使いながら乗り越えて頂けたらと思います。今月も、元気に行きたいと思えます。よろしくお願ひします。

## 家作りお悩み相談室



**Q** 花や実が楽しめて、シンボルツリーになるおすすめの落葉樹を教えてください。

**A** 春には新緑が芽吹き、秋には葉が落ちる落葉樹は、季節の移り変わりを教えてください。

【ヤマボウシ】初夏に白い花が咲き、秋には少し癖がある甘い赤い実をつけます。【ハナミズキ】春に枝いっぱいに花を咲かせ、秋には紅葉と赤い実を楽しめます。【ヒメシャラ】放任でも樹形が整いやすく、赤みを帯びた樹皮が魅力的です。新緑、紅葉、落葉した樹姿のいずれも楽しめます。【エゴノキ】癖のある樹形になることが多い樹木で、5〜6月ごろ、白い清楚な花が枝いっぱいに咲きます。果実は卵球形の核果で灰白色です。【ジュンベリー】春に白い花、初夏には赤〜赤紫色の、食べられる小さな実がなります。秋は紅葉も楽しめます。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム  
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお願ひします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

みんなで食べるとおいしかった！  
「思い出の学校給食」

「思い出の給食といえぱ？」と質問されたら、何と答えますか？ 地域や年代によっても異なりますが、昭和時代の給食といえぱ、まず、ソフトめんが挙げられます。正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」で、パスタのようなうどんのようなめんでした。イタリア料理のスパゲッティや手打ちうどんのようなコシはまったくなく、とてもやわらか。そこがまた子どもたちの好みにマッチしていましたね。ソースはトマト味のミートソース風。でも、どこか和食っぽさもあって、独特のおいしさでした。

クジラの竜田揚げも給食の定番のひとつでした。現代のように、鶏のから揚げがごくポピュラーになる前の時代、揚げ物というだけで特別感を感じたものです。ただ、クジラはくせもあり、好き嫌いが分かれました。

ミルクも外せませんね。ピン入りの牛乳に入れて、コーヒー牛乳やイチゴ牛乳などにする粉です。冷たい牛乳に粉を入れても完全には溶けなかったものの、甘くておいしくなり、牛乳嫌いの子どもの救世主でした。ミルクのある日はストローがついてきて、ちょっとすまして飲んだものです。

今のご飯給食が普及する前は、主食はパンでした。地域によって出されるパンの種類

は異なるようですが、中部地方では8枚切りの食パンが2枚。小袋に入ったジャムやマーガリンがつくものの、風味がなくちょっと硬くなった食パンは残念な味。1枚は食べても、もう1枚は残して持ち帰ることもありました。教師によっては厳しい人もいて、残さず食べるようにと言われることも。給食の時間が終わっても、泣きそうになりながら給食を食べていた人もいました。学校を休んだ人にはパンを届けるという習慣もありましたね。

行事のときに出るデザートも、楽しみのひとつでした。なかでも、アップルシャーベットはみんなのお気に入り。リンゴをシロップで煮てから凍らせたスイーツで、半解凍の状態でシャキシャキ食べたものです。

