

ビタミン☆ボックス

2024.Mar.

3月のビタミン

「劣等感」を克服して挑戦し、 成功体験を積み重ねよう！

哲学者のアドラーは、劣等感には2種類あるといいます。他人と自分を比較する「悪い劣等感」と、成長につながる「よい劣等感」です。そもそも劣等感を感じるのは自分がよくありたいと思う欲求があるから。劣等感とは悪いものではなく、成長へのモチベーションになると、アドラーはとらえています。

私たちはほかの人と自分をくらべ、自分がどう思われているのかを気にしがちです。しかし、自分の評価を人に任せるのはよくありません。評価が高ければうれしいものですが、低ければ苦しいからです。大切なのは人がどう思うかではなく、自分がどうありたいか。劣等感を抱いたら、「あの人とくらべて私は恵まれていない」で終わらせず、理想の自分と比較する段階まで高めるのです。そうすれば、単なるねたみで終わりません。自分がこうなりたいと思うところを目標にして努力すれば、自然とまわりも認めてくれるようになるはずですよ。

あとは理想に向かって一歩を踏み出せばいいのですが、実はなかなか簡単ではありません。アドラーは「課題を克服するのに必要なのは勇気だ」と言っています。また、「勇気を持つには、自分の世界の見方を変えることだ」とも。この「世界」とは今の自分をとり巻く環境のことです。これまでの経験や選択の結果でできているもの。つまり、世界の見方を変えるとは、自分で人生の意味づけを変えていくということです。

ここでもうひとつ。過去に経験したつらいことや失敗があると、勇気を出すのが難しいと思いがちです。そのときは、失敗の意味を自ら変えるのです。失敗したから挑戦しないのではなく、「あの失敗のおかげで今の自分がある」ととらえるのです。難しいことに挑戦してこそ、はじめて成功体験が得られます。成功体験を重ねることで自信になり、成長していきます。まずは勇気を持って進むことです。



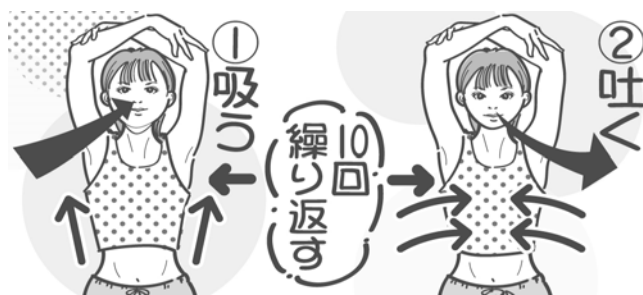
毎朝の習慣にしたい！ 「伸びるだけヨガ」

ヨガクリエイターのayaさんが考案したのが、「伸びるだけヨガ」。両腕を頭の上に上げてそれぞれ反対側のひじをつかみ、鼻から息を吸います。このとき、肋骨を引き上げるイメージを持つのがポイント。次に、鼻から息をゆっくり長く吐きましょう。7割くらい吐いたら、さらにもうひと息吐きます。おなかに圧力をかけながら、肋骨を引き締めるようなイメージで。これを10回繰り返します。最後に、上体を前に倒して力を抜き、腕をぶらぶらさせます。これらのヨガは、起床後、朝日を浴びながら行いましょう。

伸びるだけヨガのメリットが3つあります。まず、食欲が安定する。朝日を浴びることでセロトニンが分泌され、自律神経が整います。結果、余計な

朝、伸びるだけで体にいいと話題なのが「伸びるだけヨガ」。モーニング・ルーティーンにとり入れましょう。

食欲が抑えられます。次に、おなかが引き締まる。伸びることで肋骨が引き上がり、背中やおなかの筋トレになります。最後に、幸福感がアップする。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、内臓で作られます。伸びをしながら深呼吸をすることで内臓がスムーズに働き、セロトニンが分泌されやすくなります。朝行うことで体が安定し、気持ちもリラックス。その日一日を心地よく過ごすことができます。



栄養たっぷりの「サバ缶」を食べて 元気な子どもになろう！

抑えてくれます。いろいろな部位の材料となるタンパク質は、子どもの成長に欠かせません。サバ缶には上質なタンパク質が豊富に含まれています。また、ビタミンDがたっぷ含まれる点も見逃せません。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にします。とくにサバ缶は骨までまるごと入っていて、カルシウムが豊富。この点でも、成長期の子どものにぴったりの食材だとわかります。さらに、オメガ3系の脂肪酸、DHAやEPAは血液をサラサラにし、中性脂肪が合成されるのを

Let's 子育て！

管理栄養士の清水加奈子さんによると、サバ缶はとくに子どもにおすすめの食材だとか。

そもそも、サバ缶にはさまざまな栄養素がたくさん含まれています。とくに、皮膚や臓器、筋肉など

素がたくさん含まれて

います。とくに、皮

膚や臓器、筋肉など

は、子どもの成長に欠

かせません。サバ缶

には上質なタンパク

質が豊富に含まれて

います。また、ビタ

ミンDがたっぷりと

含まれる点も見逃

さて、子どもにおすすめの簡

単なサバ缶レシピを紹介しま

しょう。「サバ缶ポテサラ」は、

ポテトサラダの具にサバ缶を加

えたもの。また、「サバ缶おにぎ

り」は、白米にサバ缶とごま油、

塩少々を加えて握ります。

「サバ缶ピザ」もおすすめです

です。ピザの生地にマヨネーズを

塗ってチーズを敷き、サバのみ

そ煮缶をほくしてトッピング。

隙間にちぎったキャベツをの

せ、全体にオリーブ油、粉チー

ズをかけてオーブントースター

で焼きましょう。ほかに、サンド

イッチやパスタ、グラタン、コ

ロケなど、アイデア次第で

バリエーションが広がります。





ビタミン☆レシピ



アサリの和風みそパスタ

アサリはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。また、うまみ成分のタウリンがたっぷり含まれることでも知られ、肝機能を正常にし、血液をサラサラにしてくれます。アルコールを飲みすぎたと

きにも活躍するでしょう。2~4月の旬の時期に、タウリンの量がより多くなります。ビタミンB12が豊富な点も見逃せません。ビタミンB12が足りなくなると、慢性疲労や神経痛、貧血などを起こしやすくなります。

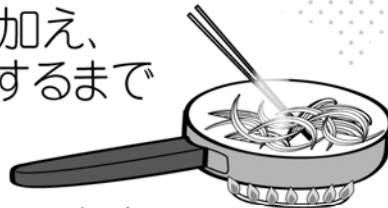
- 1** 玉ネギは薄切り、細ネギは小口切りにする。

小口切り

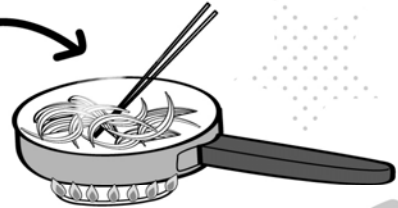
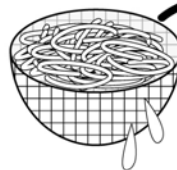
薄切り



- 2** フライパンにサラダ油を熱して玉ネギを加え、しんなりするまで炒める。



- 3** スパゲッティを表示のゆで時間よりも3分短くゆで、**2**に入れる。



- 4** 熱湯1/2カップにみそを溶き、アサリ、しょうゆと一緒に加える。



- 5** フタをしてアサリの殻が開くまで中火で蒸し、仕上げに細ネギを散らす。

中火で蒸す



出来上がり!

材料(2人分)

- アサリ(砂抜きしたもの)・・・220g
- 玉ネギ・・・・・・・・・・1個
- 細ネギ・・・・・・・・・・1/2本
- スパゲッティ・・・・・・・・220g
- サラダ油・・・・・・・・適量
- みそ・・・・・・・・大さじ1・1/2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1



だいぶ暖かくなってきて過ごしやすくなってきました。毎年来てくれていたメジロは、今年はどうも来てくれそうもありません。毎日、待っています。

これから、太陽高度が高くなって夏に向かっていくのですが、夏の過ごし方は、冬とは反対に日射で室内を温めない工夫が必要になります。

太陽で室内を温めて電気代を使ってエアコンで冷やすという非効率なことを、最近の新築でも普通に行っています。室内を温めないためには日射を室内に取り込まない日射遮蔽の処置が必要になります。日射遮蔽の基本は、窓の外側で日射を遮ることが大切です。一番簡単なのが、庇を設置することです。室内のカーテンでおっしゃる方がいらつしやいますが、カーテンも日射を遮っているには変わりないのですが、日射が室内に入ってきてしまいますので室内を温める要因になりますので注意してください。

例えば、日射遮蔽とは外部の樹木、すだれ、よしず等が昔から利用されてきました。最近では、外部ブラインドやアウトターシェードが高性能住宅ではよく採用されているのを見ます。室内を温める要因が少なくなるほどエアコンの光熱費が少なくなりますが、それと、もう一つ大事なことがあります。それは、外壁の色です。最近ではデザインで黒の外壁をよく見かけますが、黒は最も熱を吸収しやすいので暑くて光熱費が高つく家を自ら作っていることになりす。このようなことも考えて頂いて、家づくりの参考にされてください。

今月も元気に頑張ります。よろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q スイッチやコンセントは、どのように選べばいいでしょうか？
どんなタイプがありますか？

A 毎日の生活で何気なく使っているスイッチやコンセントですが、最近では選択肢が随分と広がってきました。どれでも同じだろうなどと思わず、機能や操作性、デザインなど、さまざまな点で納得できるものを選びましょう。

存在感を抑えたおしゃれなタイプにするのか、子どもや高齢者が使いやすい、大きくて目立つものにするのか、好みや家族構成などによって選択のポイントは異なってくるでしょう。インテリア重視で選ぶなら素材にアルミを使い、ホテルのような高級感を出しているものがおすすです。一方、タイマーつき、自動消灯タイプ、リモコンと連動するものなど、機能で選ぶのもひとつの方法です。



(左) すっきりと目立たない
(下) 使わないとき、隠せるタイプ



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 省エネルギーフォーム
(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ノベーションするのも得意です。)

・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

こづかい片手にわくわくして選んだ！
「駄菓子」

昭和の時代、子どもの楽しみといえば、駄菓子屋で買い物をする。あめやせんべい、ラムネなど、子どもたちの大好きな菓子が数えきれないほどの種類、並んでいました。大袋入りのものは少なく、1個ずつ買えるものがメインで、何を買おうかと、わくわくしながら選んだものです。

人気だったのが「モロッコヨーグル」。小さな容器に入ったほんのり甘酸っぱいクリームで、小さな木のスプーンで食べるのが楽しかった。ヨーグルトといえば、今はプラスチックの容器入りですが、昔は牛乳と同様、ビン入りでした。そのヨーグルトの容器をそのままミニサイズにしたのがお茶目です。

三立製菓の「チョコバット」も駄菓子の定番でした。パンとクッキーの中間のような生地をチョコレートで包んだ、スティックタイプの菓子。くじがついていて、ドキドキしながら封を開けたものです。

「さくらんぼ餅」は、おもに女の子の間で人気でした。小さなケースにグミのような食感のもちが整然と並んでいて、爪楊枝つき。ピンクでかわいい見た目です。

「花串カステラ」は長い串に丸くて平たいカステラが何個か刺さったもの。カステラにはグラニュー糖がまぶされていて、ドーナツに似たイメージでした。ジャリッという食感が楽しかったものです。

「蒲焼さん太郎」も定番でしたね。魚のすり身を原料にした駄菓子で、うなぎの蒲焼をイメージしていて、味はピリ辛。ちょっとすつかじりながら、「これが大人の味？」と背伸びして食べた記憶があります。

大人になってあらためて駄菓子を思い出してみると、独特の原色をしていたり、強くてストレートな味だったり、ヘルシーとはほど遠いものだったのかと感ずきます。それでも、ひとつずつ大切に大切に食べた駄菓子たち。とても幸せな時間でした。今でも店に並び続けている、ロングセラーの駄菓子はたくさんあります。

