



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

夏に回せば、NANNANダイエットだと思いませんか？

月刊誌「日経ヘルス」の読者228人を対象に行った、ダイエットについてのアンケート

があります。まず、そのような食事によるダイエットに挑戦しましたか？という質問から。複数回答で「多かったのが」「はん、パ

などの炭水化物 糖質を減らす」で73.5%、続いて、野菜から食べる「ヘジファー

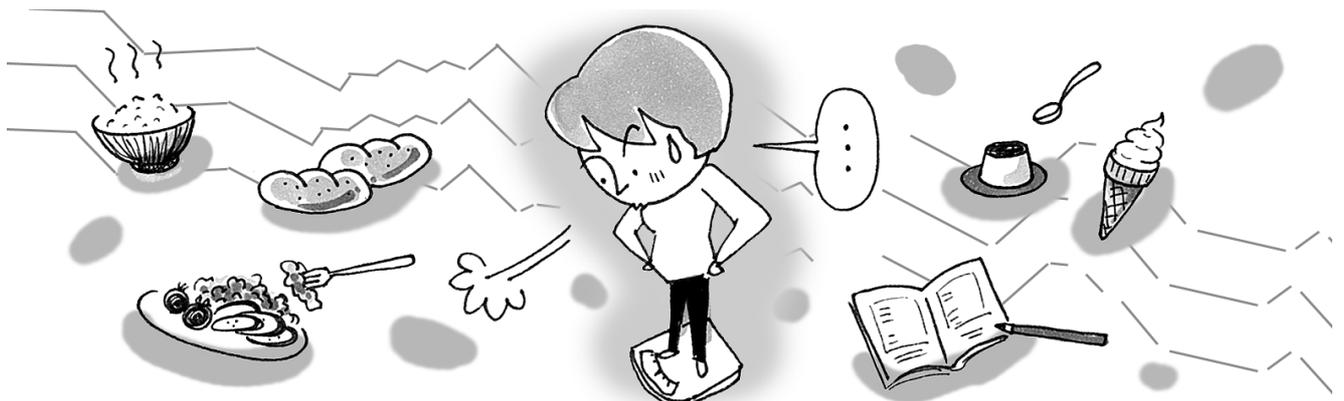
スト」と「間食、甘いものを減らす」が38.9%と同率、食べたもの、体重などを記録する「27.4%、食物繊維が豊富な食品をたくさんとる」と「食事のカロリーを減らす」が25.7%と同率、白米に雑穀や大麦を加える「20.4%などとなりました。糖質ダイエットが相変わらずの人気であることがわかります。

では、そのダイエットは成功しましたか？という質問になるとどうでしょう。成功したが、リバウンドした「52.3%と 成功しなかった」26.5%が、成功してキープ「21.2%を大きく上回りました。つまり、約8割の人が

いい結果を得られなかったというわけ

です。食べる量やカロリーを減らすと、結果として、栄養が足りなくなるおそれがあります。とくにタンパク質が不足すると筋肉量が低下し、基礎代謝が落ちます。代謝が悪くなると、結果、太りやすい体になってしまうのです。また、炭水化物が足りないと食物繊維が不足して腸内環境を悪くします。脂質も同様に必要なもので、体温を維持し排泄をスムーズにするのに欠かせません。

つまり、3大栄養素をきちんととることで食事のバランスがよくなり、脂肪をためにくい体になることにつながります。野菜はいろいろな種類を食べる、夕食は控えめにする、食物繊維を積極的にとる、タンパク質はたっぷり、脂質は削りすぎないなどがポイント。それらを守ることで、ダイエットを成功に導いてくれるでしょう。



算し足の暮らしのマスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスなど
の感染症を予防するために
は、ウイルスの飛沫感染を防
ぐことが大切。そのために有
効なのがマスクです。マスク
の目的は「飛沫が鼻やのどに
入るのを防ぐ」「のどの乾燥
を防ぐ」、そして、自然と顔
を触らなくなる「のおもに3
つ。ウイルスがついた指先で
鼻や口を触ると接触感染が起る可
能性があります。しかし、マスクをつ
けているので、鼻や口を触ることが
少なくなるというわけです。

さて、製薬会社の「エーザイ」が
行った調査では、マスクを正しく使
えていたのは、わずか27%でした。そ
こで、正しいマスクの使い方を紹介
しましょう。ポイントは3つです。

マスクを触れば、当然、ウイルスが鼻や
口につくこととなります。

次に、鼻と口をぴったり覆うマス
クを選ぶこと。横から見たとき、鼻か
らあごまでしっかりと覆われていて、
ほおにゆるみなくフィットするのが
正しいサイズです。

そして、マスクをつけたり外した
りするときは、表面部分に触れない
よう、ゴムひもを持つこと。マスクの
表面にはウイルスがついているの
で、触ると指についでしまいます。

なお、プリーツ型マスクは、プリー
ツのだけのポケットが下を向くよう
にするのが正しいつけ方です。



ひとつめは、マ
スクをつける前に
手を洗って清潔に
すること。ウイル
スがついた手でマ

恋愛したい気持ちはだれにでもある

大石静

大石静さんは、『ふたりの子』功
名が辻『天恋愛-僕を忘れる君-』
など、多くのヒットドラマを生み出
している脚本家。

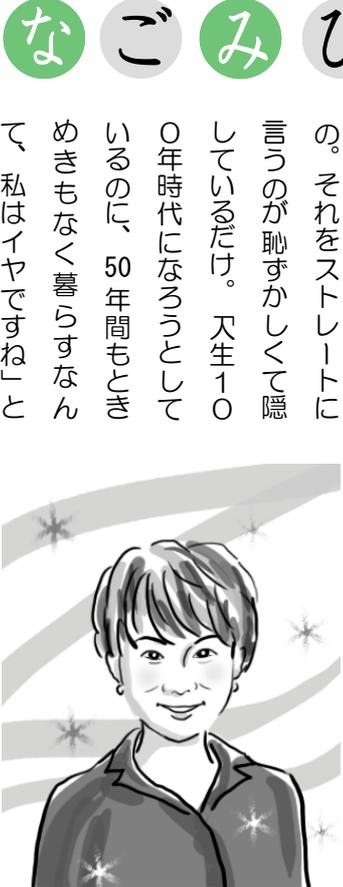
59歳のときに書いた脚本が『セ

カンドバーズン』。大恋愛をするヒ
ロインの気持ちは大石さんそのも
のだったそうです。年をとると、も
う恋なんて興味ないって
いうフリをしますが、

そんなことは絶対がない
と思います」と大石さん。
50代になっても60代に
なっても恋愛したい気持
ちはだれにでもあるも
の。それをストレートに
言うのが恥ずかしくて隠
しているだけ。入生10
0年時代になろうとして
いるのに、50年間もとき
めきもなく暮らすなん
て、私はイヤです」と

キッパリ言います。年甲斐もない
と遠慮する必要はなく、恋愛した
い気持ちはあって当然」と、堂々と
生きるほうが幸せだということだ
しょう。

そんな大石さんはつねに全力投
球。60代後半の現在でも超多忙で
す。体力温存などはいっさい考え
ず、仕事もプライベートも精一杯向
かっています。信条は「食べたいも
のを食べ、お酒を飲みたいときに飲
み、欲望の赴くままに生きる」。心の
ままに生きて今を充実させること
で、日々満足できる人生が送れると
いうことなのです。



人生を開く扉



ひとりのときでも
おはよう
おやすみなさい
いただきます
ごちそうさま
と、言葉にしましょう
きちんと言葉にすることで
心と体にリズムが生まれます

床は悪運を強く呼び込みます。次に、包丁やナイフを出しっぱなしにするのは避けます。包丁は食材についた悪運を断ち切るものですが、出しっぱなしにしておくことでパワーが落ちるのです。使わないときは収納を。
西日がたつぷり入るのもよくありません。西日が入ると、料理を作る気持ちを邪魔し、外食など無駄使用の原因に。カーテンで遮光するといいでしょ。
最後に、冷蔵庫の扉にメモなどを貼るのはNG。冷蔵庫の扉は幸運の入口。ものが貼られていると、幸運が入ってくるのを邪魔してしまいます。貼るなら扉ではなく、側面がベターです。

ほのぼのの開運術

＜金運を下げちゃうキッチン＞

キッチンと金運は深い関係にあります。金運を下げないために、キッチンで避けたいNGを知っておきましょう。まず、汚い足もと。運気は足もとから入ってくるので、キッチンの床が汚れていると、汚れた運気が体に入ってくることに。とくに、油污れてべたついた



★熟語の使い分け★

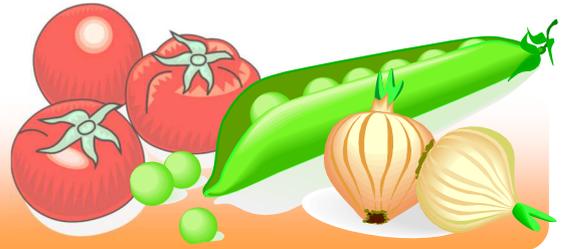
「整う（整える）」と「調う（調える）」は使い分けが難しいものです。次の例文はどちらの漢字を使うのが正しいでしょうか？

- ①縁談がととのう ②呼吸をととのえる
- ③足並みがととのう ④スケジュールをととのえる
- ⑤服装をととのえる ⑥材料がととのう
- ⑦ととのった顔立ち ⑧契約がととのう

【正解】①調う ②調える ③整う ④調える ⑤整える ⑥調う ⑦整った ⑧調う

【解説】「整う」はきちんとした状態になるという意味で、「調う」は必要なものがそろそろ、話し合いなどがまとまるという意味。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ〈カツオとトマトのエスニックサラダ〉

カツオは脳の働きを活発にするDHA、血液をサラサラにするEPAをたっぷり含みます。また、肝機能を高めてくれるタウリンが豊富に含まれる点も見逃せません。一般的に4~5月に旬なのが初カツオ、8~9月に旬なのが戻りカツオです。ビタミンやミネラルなどについて両者に違いはあまりありませんが、脂肪の量が異なります。戻りカツオは脂肪がたっぷり含まれ、一方、初カツオはあっさりヘルシーです。

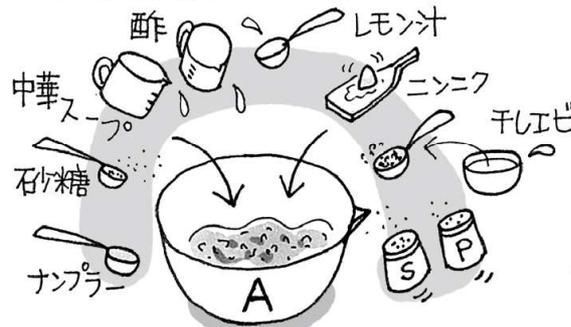
★レシピのポイント

ドレッシングにナンプラーやレモン汁、干しエビを使うことでエスニックな味に。カツオ以外に、マグロやタイ、アジなどほかの魚でもおいしいサラダになります。

材料 (2人分)

- カツオ (たたき): 1さく
- トマト: 2個
- パクチー: 1束
- 玉ネギ: 1/2個
- セロリ: 1本
- キュウリ: 2本
- ショウガ: 1かけ
- A** ナンプラー: 大さじ4
- 砂糖: 小さじ2
- 中華スープ: 1/2カップ
- 酢: 1/3カップ
- レモン汁: 大さじ1/2
- ニンニク: 1かけ
- 干しエビ: 大さじ1
- 塩: 少々
- こしょう: 少々

1 Aのニンニクはすりおろし、干しエビは水でもどして粗みじん切りにし、Aの材料をよく混ぜ合わせておく。



2 カツオは7~8mm厚さに切る。



3 トマトとパクチーはざく切り、玉ネギとセロリは薄切り、キュウリは乱切り、ショウガはせん切りにする。



4 3のトマト以外を冷水につけてシャキッとさせ、水気をよく切って器に盛る。



5 トマトとカツオをのせて、1のドレッシングを回しかける。



今月のアロマポイント <集中力を高め、頭スッキリ>



「なごみのアロマライフ」

5月は「ユーカリ」

ユーカリはオーストラリアで多く見られる、フトモモ科の常緑樹。葉や

樹皮に薬効があることから、オーストラリアの先住民にとって欠かせない植物でした。種類は68

0以上ありますが、精油に使われるのは、ユーカリグロブルス、ユーカリラディアータ、ユーカリリットリオドラのお

もに3種類です。香りは鼻がすっと通るようなシャープさが特徴です。

心への効能としては、頭をすっきりさせる、集中力を高める、意欲的な気持ちにさせるなど。精神的に煮詰まっているときなどに試してみるとよいでしょう。

体への効能としては、抗菌・抗炎症作用があります。鼻風邪や鼻づまり、のどの痛みなどによく効きます。とくに花粉症による鼻づまりに強い効果を発揮します。

髪にもよい影響を与えてくれ、ユーカリをシャンプーに加えると、育毛や抜け毛予防の予防に効果的です。ペット用シャンプーに混ぜて使うのもおすすめです。

編集
後記

この欄は、適宜、お使い下さい。
ごあいさつ、スタッフ紹介など…



この欄は、適宜、お使い下さい。
ごあいさつ、スタッフ紹介、会社紹介など…

来月もお楽しみに♪
お元気で!

