

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「将来の明るいビジョンが生活習慣を改善する」

読者の皆さんの中に、高血圧や肥満を理由にドクターから生活習慣を改善するように言われ、自分でも改善しなければと思いが、なかなか実行できていない人はいませんか？

私は前の勤務先(名古屋第二赤十字病院)で、職員の健康管理を担当する産業医をしています。健診で問題のある職員に生活習慣改善の指導をしています。中にはなかなか言うことを聞いてくれない職員がいて苦慮しています。そんな時、ある知人がこんな経験談を話してくれました。

彼はお酒が大好きで、長年にわたって殆ど毎日お酒を飲んでいました。定期健診で毎回ドクターから「太りすぎ、脂肪肝、血圧高め、減量するように」と言われ、その場では神妙に「ハイ、分かりました」と答え、内心は今のままではまずいと分かっているが、実際に行動には移りませんでした。しかし、ある年の健診でドクターからこんなことを言われました。「〇〇さん、これからじゃないですか。今までも十分活躍してきたと思うけれど、仕事が面白くなって本当に活躍するのはこれからですよ。これからが楽しいですよ。だから最高の健康状態を作って、毎日気分よく働かなきゃ!」。それまでドクターから、このままだとひどい目にあう話は嫌というほど聞かされたけれど、楽しい未来について言われたのは初めてでした。ドクターとの短いやりとりの間に、生き生きと楽しそうに人生を過ごしている自分自身の映像が目の前にパッと広がり、そのビジョンで確実に行動は変わりました。それ以後、体重と血圧のコントロールに励み、晩酌も止め、その結果、体重も血圧も正常になりました。行動の源はネガティブな指導ではなく、将来の明るいビジョンでした。

この話を聞いてから、私も職員の健診では、将来の明るいビジョンについて話をするようにしています。さて、読者の皆さんはいかがでしょう?



<文: 愛知医療学院短期大学副学長 石川 清(医学博士)>

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ほうれん草  
変わりごまあえ

### 【作り方】

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーに包んで軽く水気を切っておく。
- ②ゆでたほうれん草とえのきたけは、2~3cmの長さに切る。えのきたけもさっとゆでる。
- ③②のほうれん草とえのきたけの水気を切り、しょうゆ小さじ1/2をからめる。
- ④①のヨーグルトとAを混ぜ合わせ、ほうれん草とえのきたけを和える。

### 【材料 2人分】

- ほうれん草(ゆでる) …… 100g  
えのきたけ …… 50g  
しょうゆ …… 小さじ1/2  
プレーンヨーグルト …… 50g
- A { すり白ごま …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1/2  
しょうゆ …… 小さじ1

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ほうれん草 変わりごまあえ	70kcal	3.9g	0.7g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】

#### ～ヨーグルトを料理に取り入れて～

“ヨーグルトで和える”と聞くと抵抗があるかもしれませんが、白和えのようにまろやかで、とても美味しい一品です。ほうれん草の代わりに、春菊やこまつなを使ってもおいしいです。

最近では、ヨーグルトの種類が豊富で、どれを選ぼうか迷ってしまうことはありませんか?使われている乳酸菌の種類によって、胃の弱い人向け、腸内環境を整えたい人向けなど特徴がありますので、商品の表示をよく読み、実際に食べて体調を確かめて、自分に合ったヨーグルトを探すとよいようです。

牛乳・ヨーグルトは、健康な成人の場合“毎日200g程度”を目安に摂取することが勧められています。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



地元が  
安心ね

健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会費のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**セレモニー鳳凰殿** ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の  
ご所属はお任せ下さい。

セレモニー美和 あま市花正七反地 40-1  
セレモニー朱雀殿 あま市七宝町川部出屋敷73