

健康の
ための

ワンポイント アドバイス



「考え方を広げると気持ちも楽に?」

生活の中で喜んだり、悲しんだり…人には喜怒哀楽といわれるさまざまな気持ちがあります。人が気持ちを感じることを「認知」といい、今回はそんな認知が広がると気持ちも変化するという認知行動療法について簡単にご紹介したいと思います。

「認知ってなに?」

認知とは、ものの受け取り方や考え方のことです。私たちは、ストレスを感じると物事を悲観的に考えがちとなり、問題を解決できない気持ちに自分自身を追い込んでいくことが多いといわれています。認知は人によって異なり、それぞれ幅があるといわれています。認知を広げたり、行動をコントロールしていく手段としてマインドフルネスやアンガーマネジメントなどがあり、耳にされたことがあるかもしれません。

例えば「挨拶をしたが返事が返って来なかった」という出来事があった時「無視をされた」と受け取る(認知)こともできますが、その他の可能性を考えて「挨拶の声が聞こえてなかったかもしれない」などと受け取り方の幅を少し広げて考えることができます。

このように同じ出来事であっても認知を広げて考えることで「無視された」と認知するよりも「挨拶の声が聞こえてなかったかもしれない」と認知した方が気持ちも少し楽になるかと思えます。

認知を広げていくことに対し、初めは難しさ感じるかもしれません。まずは自分の受け取り方や考え方を知り、自身のこころの健康を保っていきましょう。



〈文 愛知医療学院短期大学 助教 松田裕美(作業療法士)〉

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



さわらの
かぶらの
蒸し

【材料 2人分】

さわら(4つに切り、塩・酒をふる)	200g	しめじ(小房に分ける)	1/3株
塩	小さじ1/6	かぶの葉(ゆでて3cmに切る)	適量
酒	小さじ1	だし汁	2/3カップ
かぶ(すりおろす)	大1/3個	うす口しょうゆ	小さじ1
卵白	1個分	みりん	小さじ1
塩	少々	塩	少々
にんじん(8mmの輪切り)	小1/3本	片栗粉	小さじ1
		ゆずの皮(あれば)	

【作り方】

- ① 卵白をほぐし、すりおろして水気を絞ったかぶ・塩を混ぜる。
- ② 器に魚を並べ、①をかぶせるようにのせる。
- ③ にんじん、しめじを入れ、強火で10～15分蒸す。(電子レンジを使う場合は、ふんわりラップをして4～5分加熱する。)
- ④ 蒸した後、盛り付け用の皿に移し、かぶの葉を添える。
- ⑤ あんの材料をまぜながら煮立て、④にかける。ゆずの皮があれば、最後に添えましょう。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
さわらのかぶら蒸し	233kcal	23.5g	1.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

今回は、手軽にできるおもてなし料理のご紹介です。さわらの代わりに、鮭、たら、ホタテ、鶏むね肉などを使ってもおいしいです。にんじんは、梅の花の形に切ると、さらにおもてなし風になります。

かぶに大和芋を加えると、さらにふんわりします。

最後にかける「あん」には、ぜひ「昆布かつお」からとった美味しいだしを使いましょう。だしをとることに慣れていない方は、空きびんなどに、水・昆布・かつおを入れて冷蔵庫で一晩おくだけの簡単だしから試してみるのもおすすめです。だしをとった後の昆布は、さわらの下に敷いて一緒に蒸す、かつおぶしはツナのようにサラダに混ぜるなど、無駄なく使っていただけます。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

広告

JA 西春日井 農産物直売所

アグリマルシェはるひ

生産者直売の
とれたて新鮮野菜が
盛りだくさん!

新鮮な野菜がいっぱい
遊びに来てね!

マスコットキャラクター
みのりん

MAP

- 春日公民館
- 春日新橋
- 春日中学校
- アグリマルシェはるひ
- 春日小学校
- 学校橋
- はるひ夢の森公園
- 五条川リハビリテーション病院
- セブンイレブン
- 至福沢
- 東海環道本線

愛知県清須市春日振形127 (JA西春日井春日支店隣)
営業案内 9:00~17:00 水曜定休

TEL:052-400-8311