

健康のための

ワンポイントアドバイス



生活習慣病を予防するために「影の理由」を克服する

読者の皆さんの中に、喫煙や肥満について自分でも改善しなければ、と思いながら、なかなか実行できない人はいませんか？禁煙や減量ができない、そんな人のために次のような考え方を紹介します。

生活習慣病を予防するために「影の理由」を克服することです。喫煙をやめたり、食生活を改めたり、運動したりしなければ生活習慣病を発病し死ぬ可能性がある、と医者から警告を受けても、実際にそのように行動できる人はそれほど多くいません。行動できない人の多くは、決して長生きしたくないわけではないし、生活習慣を変える重要性を理解していないわけでもありません。何を変えればいいのかも分かっています。それでも変えられない人が沢山います。命に関わるようなことでさえなかなか実行できません。

その理由について、人は常になんらかの「影の理由」に突き動かされているから、といいます。喫煙をやめ健康な身体になるという「表の理由」に対して、喫煙によってストレスが軽減され、嫌なことを考えなくて済むとか、格好良い自分を実感できる、などの「影の理由」があるからです。実は、この「影の理由」を克服しなければ、目指す目的は達成できません。この「影の理由」が常に無意識のうちに最優先され、「表の理由」に対する行動が弱まります。「影の理由」をしっかりと表に引き上げ、それとどう折り合いをつけるか、まずはそれを考える必要があります。

この考え方は、人や組織が変わることができない理由として、ハーバード大学ロバート・キーガン教授が著書「なぜ人と組織は変わらないのか」の中で述べています。

もし、いま自分自身が行動するのが難しいと思うことがあれば、そこにどんな「影の理由」があるからなのか、ぜひ考えてみてください。



〈愛知医療学院短期大学 学長 石川 清(医学博士)〉

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



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)

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



クルクル巻くだけ
ロールチキン

【材料2人分】

- 卵.....1個
- サラダチキン.....1/4袋(30g)
- きゅうり.....1/2本
- 大根キムチ.....25g

【作り方】

- 1 ボウルに卵をほぐし、大きめのフライパンで薄焼き卵を焼く。
- 2 サラダチキンは約5mmの薄切りにする。
- 3 きゅうりはピーラーで薄く切る。
- 4 20cm程度のラップの上に薄焼き卵、きゅうり、サラダチキンの順に重ね、大根キムチを芯にして巻く。
- 5 冷蔵庫で冷やし、輪切りにして盛り付ける。

| 献立名(1人分) | エネルギー | たんぱく質 | 塩分 |
|----------------|--------|-------|------|
| クルクル巻くだけロールチキン | 68kcal | 7.2g | 0.5g |

(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、日ごろのサラダにちょっと飽きてしまった方におすすめの、彩りもよく、食感も楽しむことができる一品です。

クルクル巻く作業は、お子さんと一緒に楽しむこともできます。お好みで、サラダチキンをシーチキンに変えたり、レタスを足したりとアレンジを楽しむこともできます。キムチが味のアクセントになっていますが、小さいお子さんのいる家庭では、キムチの代わりに細切りにした人参を甘酢に漬けたものやマヨネーズ和えにしたものを巻いてもよいですね。

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-kokkyuki.jp/

