

健康の
ためのワンポイント
アドバイス

健康増進のために「文章を完成させる」

健康増進のために自分自身でできる簡単な方法をお伝えしたいと思います。

コーチングのコミュニケーション・スキルの一つに「フィードバック」というスキルがあります。コーチから自分の言動に対してフィードバックをもらうことによって、自分自身の言動を修正していくというものです。

ある目標を達成するために、「文章を完成させる」ことによって、自分自身でこのフィードバックを得ることができます。

このやり方は、健康増進のために、まず何か1つ良くなりたいたいと願う目標を選びます。そして、その目標を達成すると、あなたやあなたの周りにどんな良いことが起きるかを書いて「文章を完成させます」。順次、文章を完成させ、もう思いつかないというところまで書いていきます。

例えば、「健康増進のために禁煙をする」という目標を選んだとすれば、禁煙をすれば、私にとってプラスになるのは…①禁煙をすれば…小遣いが節約できる、②禁煙をすれば…家内が喜ぶ、③禁煙をすれば…私は友人の良いお手本になれる、さらに、④禁煙をすれば…(涙を浮かべながら)子どもたちが接してくれるようになるかもしれない、というように。これは深く考えていくにつれ、次第に予想していなかったものとなり、より重要なものになっていけば、貴重なフィードバックになります。

この方法は、自分の対人関係の言動で課題になっていることがあれば、その課題を解決するためにも活用でき、本当に望み、改善しなければならぬことが良く分かるようになります。

あなたも健康増進のために何か1つ良くなりたいたいと願う目標を決めて、「文章を完成させる」を試みてはいかがでしょうか？

〈愛知医療学院短期大学 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

鶏むね肉と根菜の
塩オリーブ蒸し

【材料2人分】

鶏むね肉……………1枚	マッシュルーム(軸をとる)
A 塩……………小さじ1/6	……………6個
酒……………大さじ1	ブロッコリー(小房に切り分ける)
れんこん(大きめの乱切りにし、水にさらす)	……………30g
……………100g	塩……………小さじ1/2
にんじん(細めの乱切り)	こしょう……………少々
……………1/4本	水……………1/4カップ
	オリーブ油……………大さじ2

【作り方】

- 鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。
- フライパンに①と、れんこん、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリーを入れ、全体に塩こしょうをふり、水を加え、オリーブ油を回しかける。
- ふたをして、中火で6～7分蒸し煮にする。鶏むね肉に火が通り、れんこんが好みの固さになったらできあがり。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
鶏むね肉と根菜の塩オリーブ蒸し	325kcal	17.6g	1.7g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

日ごろ摂取する”脂肪(あぶら)の質“について、考えたことはありますか。

今回使用しているオリーブ油にはオレイン酸という必須脂肪酸(体内では合成できない脂肪酸)が多く含まれており、血液中のLDLコレステロールを下げる効果があります。

ご注意いただきたいことは、必須脂肪酸は、光や熱、空気で酸化しやすいという点です。脂肪の酸化を防ぐためには、揚げ物や炒め物より、ドレッシングなど加熱しないで摂取する方法がおすすめです。今回のように加熱する場合も、できるだけ短時間で仕上げましょう。また、たくさん摂取してよいということではなく、適度な量にとどめましょう。

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**

フタちゃん

責任ある
工事豊富な
経験確かな
技術信頼の
地域密着

ムラちゃん

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

令和5年新川中学校へご入学の方へ

新川中学校の規定品は信頼と安心を
お届けする地元、新川の「小沢洋品店」に
ご用命を賜りますようお願いいたします。

・中学校カバン
・体操服
・ナップサック
・スリッパ・シューズ

令和5年1/31(火) 16:00～20:00

この度カルチバ新川でも
学校制服専門店の
平松商店様と合同で
予約会を開催させていただきました
はこびとなりました。

※イラストはイメージです
実物とは異なります

小学校体操服購入応援セール

・上下お買い上げで300円OFF
・シューズは50足限定で特別価格
(売切次第終了)

セール期間: 令和5年3月31日迄

小沢洋品店

清須市土器野381 営業時間/AM10:00～PM7:00

TEL 052-400-2023

携帯 090-9264-4061

