



今だから食べたい旬の食材



豊富なマグネシウムで睡眠の質を向上



ひじき

ひじきは寒さが厳しいときのものほど、風味があって美味しいのだとか。そんなひじきにはミネラルがたっぷり含まれていて、なかでも注目したいのがマグネシウムです。

マグネシウムには、ストレスを軽減する GABA や、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの生成をサポートする働きがあり、睡眠の質向上に役立つことが知られています。また、筋肉のコリをほぐす作用もあるため、心身ともにリラックスして眠りにつきやすくなります。



おすすめのレシピは **コレ!**

ひじきのそぼろ煮



〈材料・2～3人分〉

ひじき（乾物）…… 20g
にんじん…1/3本（約 50g）
サラダ油……………小さじ 1
鶏ひき肉（もも肉）…100g
塩・こしょう……………各少々
(a)・しょうゆ ……大さじ 2
・みりん ……大さじ 2
・砂糖…大さじ 1 と 1/2
・水 ……100ml

〈作り方〉

- ① ひじきを水（分量外）に 30 分ほど浸して戻し、にんじんは 4～5 cm の長さの千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、弱めの中火で鶏ひき肉をほぐしながら炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、にんじんと水気をしっかり切ったひじきを加えて軽く炒める。
- ④ (a) をすべて加え、沸いてきたら火を少し弱めて 7～8 分煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら味を見て、よければ火を止めて完成。



心の不具合、ときほどこします

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修／南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫（精神科医）

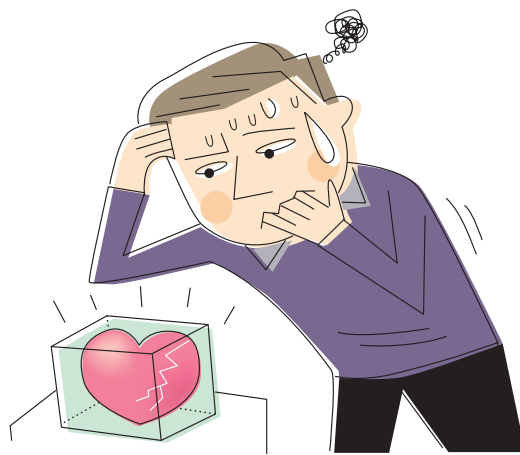
Q 不用になった物でも、捨てることできない

A 不用な物は「捨てなければならない」と思っていますか？

今から 10 年ほど前でしょうか、“断捨離” や “ミニマリスト” といった言葉が流行り、不用な物は片っ端から捨てて、できるだけ物を持たないシンプルライフを目指す人が多くなりました。質問者は、そういったライフスタイルを目指したいのでしょうか？ つまり、不用なものを「捨てたい」と思っているのか？ それとも「捨てなければならない」と思っているのか？

捨てたいと思っているのなら、答えはそれこそシンプルです。思い切って捨ててしまえばよいのです。それができないから悩んでいるのかもしれませんが、断捨離のコツなら巷に溢れています。例えば、空のペットボトルやチラシの類など、明らかなゴミから捨て始め、次に壊れた家電や調理器具、3 年以上袖を通してない服など、順を追って捨てていく。あるいは、不用なものはとりあえず箱や袋に詰めて、半年経って使わなければ分別してゴミに出す等々。

一方で、本当は捨てたくないけれど、不用な物を持ち続けていることに何となく恥ずかしさや罪悪感があり、捨てなければならないと思っているのだとしたら……無理に捨てなくてもよいのではないのでしょうか？



愛着があるのなら、無理に捨てる必要はありません

捨てたくないということは、その物がたとえ壊れていても、使い道がなくても、“愛着” があるということでしょう。あるいは “大切な思い出” が詰まっているのかもしれません。他人から見れば不用な物でも、あなたにとっては大切な物。ならば、捨てる必要はないのです。

そうして部屋が使わない物、使えない物でいっぱいになってきたら、それらが本当に大切な物なのか、不用な物なのかができることでしょう。不用な物であれば、心から「捨ててしまいたい！」と思うはず。捨てるのはそのときでも遅くありません。自分の心に素直に従って断捨離してください。