

今だから食べたい旬の食材

豊富なEPAやDHAなどで高血圧を予防



マグロ

マグロの旬というと冬をイメージするかもしれませんが、実は産地や種類によって異なります。夏に旬を迎えるのは、種類別ではキハダマグロやミナミマグロです。また、クロマグロも青森県深浦町では夏に水揚げの盛期を迎えます。

マグロにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、高血圧の予防に役立ちます。また、血圧を正常に保つ作用のあるタウリンや、体内の余分な塩分の排出を促すカリウムなども多く含まれています。



おすすめのレシピはコレ!

マグロと旬の野菜のカルパッチョ



〈材料・2人分〉

マグロ（刺身用）	80g	ミニトマト	2～3個
枝豆	20粒くらい	マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	1/2本	ポン酢しょうゆ	大さじ1
レタス	2枚	わさび	小さじ1

〈作り方〉

- ① 沸騰したお湯に枝豆を入れ、5分ほど茹でたあと、ザルにあげて鞘と薄皮をむく。
- ② きゅうりは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ マグロは薄切りにする。
- ④ 器にレタスときゅうり、マグロを盛り、枝豆とミニトマトを散らす。
- ⑤ ④をよく混ぜて4に回しかける。



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 聞いたばかりのことをすぐ忘れる

A 「書く」「見る」「話す」で記憶を定着させましょう

忘れっぽいことに悩んでいるとのことですが、それはごく最近のことでしょうか？ それとも昔からでしょうか？

最近になって気になるようになってきたのなら、体の疲れや精神的なストレスが脳を疲弊させているのかもしれませんが。十分な睡眠と休養をとり、趣味を楽しむなどしてたまったストレスを上手に解消するのが先決です。

忘れっぽいのは昔からだというのであれば、それは「脳の使い方のクセ」によるものかもしれません。その1つが「何でも脳に頼るクセ」です。「ちゃんと覚えたから大丈夫」だと思っていても、記憶を「聞く」だけに頼りすぎるがために忘れてしまうこともあります。ならば、「書く」「見る」「話す」ことで記憶を定着させましょう。

「書く」はメモするということ、「見る」は書いたメモなどを見返すということです。ポストイットやホワイトボードを活用したり、スマホのアプリで「ToDo リスト」をつくるのもよいでしょう。

「話す」というのは、聞いたことを声に出すということです。これは独り言でかまいません。声に出しながら覚えた記憶は「運動性記憶」といって、一度覚えたら忘れにくい性質があるそうです。



「忘れっぽい」ことを先にアピールしておくのもひとつの手

仕事などで重要なことを忘れてしまうと、自分だけでなく周囲にも迷惑をかけてしまいます。記憶力に自信がないことを事前に伝えて、大事なことは口頭ではなく、メールで送ってもらうようにするのも一つの手です。

また、忘れっぽいことをアピールしておく、「明日の会議、忘れてないよね？」などとフォローしてくれることもあるでしょう。工夫次第で忘れっぽさの問題は克服できるということです。

ところで私のここでのアドバイス、できればすぐには忘れないでいただきたいですね（笑）