

腎機能が気になる人にもおすすめ



カリフラワー

秋の深まりとともに旬を迎えるカリフラワー。ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも注目したいのがビタミンC。100gあたりのビタミンC含有量は、同量のレモン果汁に匹敵し、加熱しても失われにくいためから“煙のレモン”とも呼ばれています。

一方で、カリウムの含有量は比較的控えめなため、腎機能が気になる人も取り入れやすい野菜の1つです。



おすすめのレシピはコレ!

カリフラワーの焼きびたし

〈材料・2～3人分〉

カリフラワー……1株 (250gくらい)
塩……………小さじ0.5
ごま油…………大さじ1.5
④ みりん…………大さじ1.5
しょうゆ…………大さじ1.5
顆粒だし…………小さじ1
水……………300ml
輪切り唐辛子……適量

〈作り方〉

- ① カリフラワーを小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむいて一口大に切る。
- ② を容器に混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をひいてカリフラワーを入れ、塩を全体にふりかけ、蓋をして中火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開けて全体を混ぜ、再び蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤ カリフラワーに焦げ目がついたら④と輪切り唐辛子を加え、中火でさっと煮立たせる。



第27回

心の不具合、ときほどきます

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 決まった道順・手順にこだわる

A 小さな変化の刺激は心身を健康に、人生を豊かにします！

変化を好まないという人は、世の中にはたくさんいます。ただ、毎日の生活をワンパターンに保つことは、安定感や安心感をもたらす一方、新しい刺激が入りにくくなるという側面もあります。変化の少ないライフスタイルは居心地がよいかもしれません、脳の活性化や感性の広がりを妨げ、気づかぬうちに柔軟性を失ってしまうこともあるということです。

意識的に行動の幅を広げることは、心身の健康維持に大きなプラスとなります。例えば、食事であれば、嗜好に少し変化を加えてみましょう。普段は選ばない野菜や調理法を試すだけでも、味覚の幅が広がり、栄養バランスが改善されます。また、通勤や買い物のルートをえて変えてみると、これまで気づかなかった景色やお店を発見したり、人の交流が生まれたりすることもあるでしょう。こうした変化を積み重ねることで、自分の世界が少しずつ広がり、人生の豊かさや楽しみを感じやすくなります。

安心感を保ちつつ、新しいことをバランスよく取り入れる

行動のバリエーションを増やすことは、脳を鍛えるトレーニングにもなります。新しいルートややり方を試することで、普段使っていない神経回路が刺激されます。これが脳の柔軟性を高め、学習力や記憶力の向上につながります。

また、同じことのくり返しは脳を「省エネモード」にしてしまいますが、新しい挑戦は脳を活性化させるため、老化による認知機能低下を防ぐ効果も期待できます。

だからといって、無理に大きな変化を求める必要はありません。まずは、「いつも飲んでいるお茶を違う種類にしてみる」、「週に一度だけ、いつもと違うスーパーに行つてみる」といった小さな一步からで十分です。

安心感を保ちつつ、新しいことをバランスよく取り入れることが、より充実した毎日を過ごす秘訣です。