

## 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ことから“畑のレモン”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  
① 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 ①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①と輪切り唐辛子を加え、中火でさっと煮立たせる。



## 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 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が、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あえて変えてみると、これまで気づかなかった景色やお店を発見したり、人と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」にしてしましますが、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く」といった小さな一歩からで十分です。

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。